

ที่ระลึก

งานพระราชทานเพลิงศพ

ดร.ภัค สินภัทรบดี บ.ภ.

ณ เมรุวัดพระศรีมหาธาตุ วรมหาวิหาร

เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร

วันพุธที่ ๑๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

(แบบ ก.)

หมายรับสั่งที่ ๑๑๖๖๗ **สำนักพระราชวัง**

๙ พฤษภาคม ๒๕๕๖

นายภัค สินภัทรบดี บ.ภ. อายุ ๕๔ ปี บุคคลผู้ทำคุณประโยชน์ กราบถวายบังคมลาถึงแก่กรรม เนื่องจากติดเชื้อเยื่อหุ้มสมองอักเสบ ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร เมื่อวันอาทิตย์ ที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๕๖ เวลา ๑๗.๑๐ น.

วันอังคาร ที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๕๖ เวลา ๑๗.๓๐ น. ขอรับพระราชทานน้ำหลวงอาบศพ พร้อมด้วยเครื่องเกียรติยศประกอบศพ ณ ศาลา ๑๗ วัดพระศรีมหาธาตุ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร

ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานหีบเชิงชายประกอบศพ.

อัญชิษฐา/ พิมพ์ / /ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นายภัค สินภัทรบดี เพื่อทราบ เครื่องประกอบเกียรติยศที่พระราชทานมานี้ และเจ้าพนักงานผู้มาปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

(แบบ ก.)

หมายรับสั่งที่ ๑๑๖๖๘ **สำนักพระราชวัง**

๙ พฤษภาคม ๒๕๕๖

พระราชทานเพลิงศพ นายภัค สินภัทรบดี บ.ภ. บุคคลผู้ทำคุณประโยชน์ ณ เมรุวัดพระศรีมหาธาตุ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร

วันพุธ ที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๖ เวลา ๑๔.๓๐ น. เชิญหีบศพเวียนเมรุ แล้วเชิญขึ้นตั้งบนจิตกาธาน

เวลา ๑๖.๐๐ น. พระราชทานเพลิง.

อัญชิษฐา / พิมพ์ / /ทาน.

วัน	**หน้าที่** พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นายภัค สินภัทรบดี เพื่อทราบ เครื่องประกอบเกียรติยศที่พระราชทานมานี้ และเจ้าพนักงานผู้มาปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

เมื่อความทราบฝ่าละอองธุลีพระบาทว่า ดร.ภัค สินภัทรบดี บ.ภ. กราบถวายบังคมลาถึงแก่กรรมแล้ว เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม พระราชทานน้ำหลวงอาบศพ พร้อมด้วยหีบเชิงชายประกอบศพ ณ ศาลา ๑๗ วัดพระศรีมหาธาตุ วรมหาวิหาร เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร เมื่อวันอังคารที่ ๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ และพระราชทานเพลิงศพ ณ เมรุวัดพระศรีมหาธาตุ วรมหาวิหาร เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร ในวันพุธที่ ๑๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ ซึ่งนับเป็นพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อมเป็นเกียรติอันสูงสุดแก่ผู้วายชนม์และวงศ์ตระกูลอย่างหาที่สุดมิได้

หากความทราบโดยญาณวิถีถึงดวงวิญญาณของ ดร.ภัค สินภัทรบดี ได้ด้วยประการใดในสัมปรายภพ คงจะมีความปลาบปลื้มซาบซึ้งเป็นล้นพ้นในพระมหากรุณาธิคุณที่ได้รับพระราชทานเกียรติยศอันสูงยิ่งในวาระสุดท้ายแห่งชีวิต

ข้าพระพุทธเจ้าผู้เป็นภรรยา และบุตร ขอพระราชทานพระบรมราชวโรกาสกราบถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ และจะเทิดทูนไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อมเป็นสรรพสิริมงคลแก่ข้าพระพุทธเจ้าและวงศ์ตระกูลตลอดไป

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า ดร.พิมพ์อนงค์ สินภัทรบดี

นายสยามรัศมิ์ สินภัทรบดี

นายแพทย์สินธุ์พัทธ์ สินภัทรบดี



มูลนิธิมิราเคิล ออฟไลฟ์
ฯพณฯ สมชาย วงศ์สวัสดิ์
นายกรัฐมนตรีคนที่ 26
พล.อ.อนุพงษ์-กุลยา เผ่าจินดา
พลเอกประยุทธ์-รศ.นราพร จันทร์โอชา
วปรอ. ๓๘๘
วปอ. 2546
เพื่อนๆ วปอ.มส.1
รุ่น สนพ.1
ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ
สภากาชาดไทย
มูลนิธิเพื่อนสันติภาพ
ดร.อารีพงศ์ ภู่ชอุ่ม
ปลัดกระทรวงการคลัง
นาย บัณฑิตย์ ศรีพุทธางกูร
เลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน
พายัพ - พอฤทัย ชินวัตร
วิเศษ-สุปาณี จูภิบาล
ดร.ประสิทธิ์-รัษนีย์ ดำรงชัย



ดร.ทนง - มธุรส พิทยะ
ดำรงชัย
วิชาญ - กุลณี วงศ์วิวัฒน์
(วปรอ. 388)
ประสงค์-อมรา ไชยสิทธิ์
สมชาย - ประกายศรี
(วปรอ. 388)
ขรรค์ ประจวบเหมาะ
ชัย ฉัตรศิริวิชัยกุล
พล.ต.ท. ธีรวุฒิ บุตรศรีภูมิ
อดีต รมช. มท.
สมบัติ เลาหพงศ์ชนะ และภริยา
ประพันธ์-พิมพ์ใจ นัยโกวิท
กรรมการการเลือกตั้ง และภริยา
วนิดา คูสุวรรณ
(วปรอ. 388)


พล.ต.ท. ธรวุฒิ บุตรศรีภูมิ
อดีต รมช. มท.
ธนากร-นวรัตน์ เสรีบุรี
บรรพต - อัญชลี หงษ์ทอ
พล.ต.อ. รชต เย็นทรวง
สุภาพ ปูรานิ
วปอ.254
สุพันธุ์ มงคลสุธี
บมจ.ซินเน็ค(ประเทศไทย)
เจริญพร เต็งอำนวย
ประธานสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย
อาคม เติมพิทยาไพสิฐ
เลขาธิการ
สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่
นักงานเขต พื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๒
ศุภพสิษฐ์ นวลปานวรชาติ
ผอ.หลักสูตรเสาหลักเพื่อแผ่นดิน
หมู่นกยูง วปอ.254
พลตรี พรเลิศ วรสีหะ
ประธานคณะกรรมการสถานศึกษา
โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภช บางเขน
พลเอก ศานิต - พลโท หญิง อนุพร พรหม
พล.อ.อ. อภิสิทธิ์ จุลโมกข์
ปานศักดิ์ รังสิพราหมณกุล



สุนันท์ สิงห์สมบุญ
สมาชิกวุฒิสภา วปอ.2546
พลอากาศเอก ฉวยชัย-วินิดา แจ้งเร็ว
วปอ. 2546
พล.ร.อ.จุมพล-กาญจนา อัมระปาล
โท ศ. คลินิก ภานุวิชญ์ พุ่มหิรัญ
เจ้ากรมแพทย์ทหารบก
พล.ต.อ.นิพจน์ วีระสุนทร
วปอ.2546
ประสงค์-เปรมฤทัย วินัยแพทย์
วปอ.2546
พล.ต.ท. ยงยุทธ-กุลชลี เตี่ยวตระกูล
วปอ.2546
ดร.สมชัย ว่องอรุณ
วปอ. 2546
เกียรติศักดิ์ กัลยาสิริวัฒน์
วปอ.2546
ศ.ดร.เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์
ระ-เอื้อมพร รัตนศิริกุลชัย
วปอ. 2546 และคู่สมรส
อรณพ - สาวินี จันทรประภา
วีรินทร์ทิรา นาทองบ่อ
บริษัท 360 องศา เอ็นเตอร์เทนเม้นท์
คุณอภิชิต-ผอ.สุมนมาศ วุฒิสง่าธรรม
ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคโนโลยีวิบูลย์บริหารธุรกิจ รามอินทรา



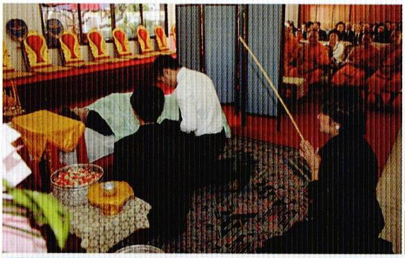

















































วปอ. 2546


วปอ. 2546

ประวัติ

ดร.ภัค สินภัทรบดี

ประธานกรรมการบริหาร
วิทยาลัยเทคโนโลยีวิบูลย์บริหารธุรกิจ รามอินทรา

ดร.ภัค สินภัทรบดี เกิดเมื่อวันอาทิตย์ที่ ๑ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๐๑ ที่จังหวัดสระบุรี เป็นบุตรคนที่ ๕ ของ**คุณพ่อกูเจีย** และ **คุณแม่ดีเซ็ง แซ่โง้ว** มีพี่น้องร่วมบิดามารดารวม ๗ คน ได้แก่

๑. **นายเกษมสินธุ์ ธนาสุทธิสุนทร**
๒. **นายทวีศักดิ์ พานิช**
๓. **นางสุวรรณี เปรมฤทัยรัตน์** (ถึงแก่กรรม)
๔. **นางสุวิมล นลวชัย**
๕. **ดร.ภัค สินภัทรบดี** (ผู้วายชนม์)
๖. **นายสมจิต งามประมวลพานิช** (ถึงแก่กรรม)
๗. **นายสมยศ จุลธาดา**

ประวัติการศึกษา

- **ปริญญาตรี (B.S.)** : SOUTHEASTERN OKLAHOMA STATE UNIVERSITY, OKLAHOMA, U.S.A.
- **ปริญญาโท (M.A.)** : SOUTHEASTERN OKLAHOMA STATE UNIVERSITY, OKLAHOMA, U.S.A.
- **ปริญญาเอก (Ph.D.)** : ADAMSON UNIVERSITY, MANILA, PHILIPPINES. เกียรตินิยมเหรียญทอง อันดับ ๑ สาขาบริหารการศึกษา

- ประกาศนียบัตรสถาบันจิตวิทยาความมั่นคง :
  หลักสูตรการปฏิบัติการจิตวิทยา ฝ่ายอำนวยการ รุ่นที่ ๘๓
  สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ
- ปริญญาบัตรวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร :
  หลักสูตรป้องกันราชอาณาจักรภาครัฐร่วมเอกชน รุ่นที่ ๑๖
  (วปอ. ๒๕๔๖) สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ

ชีวิตสมรส และชีวิตครอบครัว

ดร.ภัค สินภัทรบดี สมรสกับ **ดร.พิมพ์อนงค์ สินภัทรบดี** เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๗ มีบุตร ๒ คน ดังนี้

๑. นายสยามรัศมิ์ สินภัทรบดี Engineer Support / IT Manager Vega ECM Solutions Irvine, California, U.S.A.

๒. นายแพทย์สินธุ์พัทธ์ สินภัทรบดี ประจำศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เครื่องราชอิสริยาภรณ์

วันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๒ ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ดิเรกคุณาภรณ์ ชั้นที่ ๕ ชื่อ เบญจมดิเรกคุณาภรณ์

ดร.ภัค สินภัทรบดี ป่วยด้วยอาการติดเชื้อเยื่อหุ้มสมองอักเสบ โดยเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ เมื่อวันที่ ๑๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๕ และย้ายมารับการรักษาอย่างต่อเนื่องที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ตั้งแต่วันที่ ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ จนกระทั่งถึงแก่กรรมอย่างสงบ เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ เวลา ๑๗.๑๐ น. สิริอายุ ๕๔ ปี ๑๑ เดือน

มรณานุสรณ์....

อาตมภาพรู้จักกับคุณภัค เป็นเวลาไม่ยาวนานมากนัก แต่เหมือนดังกับรู้จักกันมายาวนาน คุณภัคมีความเคารพศรัทธาต่อเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พฺรหฺมรํสี) เป็นอย่างมาก ได้มากราบขอพรหลวงพ่อโตเป็นประจำ และได้มีโอกาสพบกับอาตมาได้สนทนาธรรมกันด้วยเรื่องนานาสาระต่างๆ อย่างมีความสุข เป็นเวลานานมากทีเดียว และคุณภัคปรารภมีความประสงค์จะทอดกฐิน อาตมภาพก็แนะนำว่าการเป็นเจ้าภาพกฐินไม่ได้ยุ่งยากหากว่าเรามีศรัทธาพร้อมจริงๆ ก็ทำตามศรัทธาที่เราทำได้โดยไม่เดือดร้อน ในที่สุดคุณภัคและคุณพิมพ์อนงค์ก็รับเป็นเจ้าภาพทอดกฐินที่วัดจินดามณี ตำบลบ้านแป้ง อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี เป็นการทอดกฐินครั้งแรกของสองท่านด้วยความมีจิตที่ศรัทธาเต็มเปี่ยมในดวงใจ อีกทั้งมวลญาติได้ร่วมสร้างบุญกุศลในครั้งนี้ด้วยความปีติใจ

ในที่สุดความไม่แน่นอนก็เกิดขึ้น ด้วยคุณภัคเกิดป่วยกะทันหันและเป็นการล้มป่วยครั้งสุดท้ายของชีวิต อาตมภาพและคณะสงฆ์วัดไชโยได้มาเจริญพระพุทธมนต์ให้มีกำลังใจแก่คุณภัคและครอบครัว ขออานุภาพคุณพระศรีรัตนตรัยให้คุณภัคหายเจ็บป่วย แต่ในหลักความเป็นจริงของชีวิตอนิจจา การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นของธรรมดา ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนทุกท่านจักต้องพานพบไม่ว่าผู้ใดทั้งนั้น จึงควรดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทและมีโอกาสควรสร้างบุญกุศล คุณงามความดีให้เกิดมีในชีวิตของเรา

คุณภัค ได้สร้างคุณงามความดีเป็นที่ยอมรับของสังคมและส่วนรวมเป็นอย่างดี แม้คุณภัคจากไป แต่คุณความดียังอยู่ในดวงใจภรรยา บุตร และญาติมิตรทั้งหลายตลอดไป ขออานุภาพแห่งคุณความดีที่คุณภัคสร้าง และมวลมิตร ญาติทั้งหลายที่มีส่วนร่วมทำ จงอำนวยผลส่งให้คุณภัคไปสู่สุคติในสัมปรายภพที่ต้องการด้วยเทอญ...

พระสิทธิพัฒนาภรณ์
เจ้าอาวาส วัดไชโย วรวิหาร
รองเจ้าคณะจังหวัดอ่างทอง



อาลัยรัก...คุณป๋า

นับจากวันที่เราได้ใช้ชีวิตร่วมกันมาเกือบ ๓๐ ปี คุณป๋าเป็นสามีที่ดี เป็นคุณป๋าที่ดูแลเอาใจใส่ลูกทั้งสองมากกว่าคุณแม่จนลูกเติบใหญ่เรียนสำเร็จสมใจที่มุ่งหวังไว้ คุณป๋าได้เห็นความสำเร็จและร่วมงานรับปริญญา Electronics Engineering Technology ของลูกอ๊อบที่อเมริกา คุณป๋าได้รับรู้ว่าลูกโอ๊ตกำลังจะเรียนสำเร็จแพทย์จุฬาก่อนที่คุณป๋าป่วย ตอนนี้ลูกโอ๊ตเป็นหมอสมใจที่คุณป๋าตั้งเป้าหมายไว้แต่ไม่มีโอกาสอยู่ร่วมงานรับปริญญาของลูก ขณะที่คุณป๋าป่วยอยู่ลูกโอ๊ตก็ได้บวชให้คุณป๋าที่วัดบวรนิเวศ คุณป๋าและคุณแม่ทำบุญมาดี มีลูกที่น่ารักเป็นเด็กดี เรียนเก่งไม่เคยสร้างปัญหาใดๆ ให้พ่อแม่หนักใจเลย

คุณป๋าเป็นคนมุ่งมั่นตั้งใจ คิดจะทำอะไรต้องทำให้สำเร็จ คุณป๋าทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ กำลังความคิดให้กับงานอย่างไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย สนุกกับงานที่ทำ คุณป๋ารัก VBAC เป็นชีวิตจิตใจ พัฒนาตลอดเวลาจน VBAC มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับของผู้ปกครองและนักศึกษา คุณป๋าดูแลเอาใจใส่นักศึกษาเหมือนลูกหลาน เรียกชื่อเล่นนักศึกษาได้แทบทุกคน ใส่ใจในสารทุกข์สุกดิบของนักศึกษาและครูบาอาจารย์ มีจิตใจเมตตาเอื้ออาทร เป็นคนใจบุญ เห็นคนชรานอนใต้สะพานหรือริมทางไม่มีลูกหลานดูแลก็รู้สึกสงสารก็จอดรถส่งเงินให้ ดูโทรทัศน์เห็นผู้ต้องการความช่วยเหลือน่าสงสาร ก็โอนเงินไปช่วย คุณป๋ายังได้เป็นประธานในการทอดกฐินสามัคคี เป็นเจ้าภาพจัดอบรมวิปัสสนากรรมฐานให้กับครูอาจารย์และนักศึกษา และทำนุบำรุงพุทธศาสนาอยู่เนืองๆ คุณป๋าเป็นที่รักใคร่ของเพื่อนๆ วปอ. ๒๕๔๖ และพี่ๆ ก๊วนกอลฟ์ วปรอ. ๓๘๘ รวมทั้งผู้ที่ได้ใกล้ชิด ***เสน่ห์อย่างหนึ่งของคุณป๋าที่ทุกคนสัมผัสได้ชัดเจนคือเป็นคนที่มีความสุขกับการเป็นผู้ให้กับทุกคนเสมอ ไม่เคยเอาเปรียบใคร***

มีแต่หยิบยื่นความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น ให้ทั้งวัตถุสิ่งของและกำลังใจแก่คนรอบข้างเสมอ คุณป๋าเป็นคนโชคดีที่มีบริวารดี น้องๆ ผู้ร่วมงานทุกคนทุ่มเทช่วยงานอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ไม่ว่าจะเป็นทิพย์ ปู พัช แอน หนิง นิด อ้อน และน้องๆ อีกหลายคนที่ร่วมงานกับคุณป๋ามานาน คุณป๋าใช้เวลาส่วนตัวเพื่อตัวเองน้อยมากๆ จะทุ่มเทให้กับงานเป็นส่วนใหญ่ ไม่เคยคิดที่จะไปเที่ยวพักผ่อนที่ไหนนอกจากเพื่อนๆ ชวนไปเล่นกอล์ฟและไปหาลูกที่อเมริกา

คุณป๋าเป็นสามีและคุณพ่อที่ประเสริฐที่สุด หลายคนที่ใกล้ชิดคุณแม่บอกว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ได้ส่งทหารเอกมาดูแลคุณแม่ไม่เคยให้คุณแม่เหน็ดเหนื่อย สิ่งใดที่คุณป๋าทำให้ได้คุณป๋าจะทำเอง ให้คุณแม่อยู่สบายๆ คุณป๋ารักครอบครัวมากกลัวคุณแม่และลูกจะลำบาก คุณป๋าพูดเสมอว่าคุณป๋าทำทุกสิ่งทุกอย่างทุ่มเทเพื่อรากฐานที่มั่นคงของครอบครัว แม้วันหนึ่งที่คุณป๋าจากไปคุณป๋าก็ไม่ห่วงกังวลเพราะคุณป๋าได้เตรียมความพร้อมไว้ให้คุณแม่และลูกเรียบร้อยแล้ว

คุณป๋าคะ เวลาสุดท้ายของคุณป๋ามาถึงเร็วเกินกว่าที่ทุกคนจะทำใจได้ ขอบใจ ลูกแอน ลูกหนิง ลูกนิด และครอบครัวพัฒนวินิจที่อยู่ดูแลคุณป๋าอย่างดียิ่งตั้งแต่คุณป๋าเข้าโรงพยาบาลจนวาระสุดท้าย การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสัจธรรม แต่คุณแม่และลูกทั้งสองก็อดไม่ได้ที่จะหวั่นไหวเสียใจเป็นธรรมดา ขอให้คุณป๋าหลับให้สบาย ต่อแต่นี้ไปไม่มีความเร่งรีบ ได้เวลาพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ

ด้วยอานิสงส์แห่งกุศลผลบุญ รวมทั้งคุณงามความดีที่คุณป๋าได้สร้างสมไว้มากมาย จงเป็นตบะ เดชะ พลวปัจจัย ได้เกื้อหนุนให้ดวงวิญญาณของคุณป๋าจงไปสู่สุคติสัมปรายภพด้วยเทอญ

ด้วยรักและอาลัยยิ่ง

คุณแม่

อาลัยรัก...ลูกอ๊อบ

คุณป๋าเป็นผู้ที่เสียสละมาทั้งชีวิต ทำงานเหน็ดเหนื่อยเพื่อทุกคนในครอบครัว เป็นผู้ให้และเอาใจใส่กับทุกๆ คนแม้แต่ลูกน้องที่ทำงานรวมถึงทุกคนที่ได้ใกล้ชิดกับคุณป๋า คุณป๋าจะดูแลทุกๆ คนด้วยความอบอุ่น คุณป๋าจะเป็นที่รักใคร่ของเพื่อนๆ และทุกๆ คนที่รู้จักคุณป๋า

ตั้งแต่ผมจำความได้คุณป๋าจะเป็นผู้ให้และดูแลเป็นอย่างดีมาตลอด คุณป๋าจะเป็นคนพาไปซื้อเสื้อผ้า ส่งเสียให้เรียนต่างประเทศ ตั้งแต่ผมอายุประมาณ ๑๓ ปี คุณป๋าส่งไปเรียนต่อที่ Singapore จากนั้นก็ส่งไปเรียนต่อที่ New Zealand หลังจากผมเรียนจบ High School ที่ New Zealand คุณป๋าก็ส่งไปเป็นนักเรียนแลกเปลี่ยนที่ Canada จากนั้นก็ส่งผมให้ไปเรียนที่ America ทุกครั้งที่คุณป๋าไปเยี่ยม คุณป๋าก็จะปรับเปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้นเสมอๆ ไม่ว่าจะซื้อ furniture ซื้อรถดีๆ ให้ เพราะคุณป๋าเป็นคนที่เวลาซื้ออะไรให้ครอบครัวจะซื้อสิ่งที่ดีที่สุดให้ทุกคน คุณป๋าจะห่วงและสงสารผมมากเพราะเป็นลูกคนโตและอยู่ห่างตัวตั้งแต่เล็กๆ ช่วงหลังสุดก่อนที่คุณป๋าจะป่วย คุณป๋าก็ยังไปเยี่ยมผมที่ America แล้วตัดสินใจซื้อบ้านหลังใหญ่ให้อยู่อย่างสบาย

คุณป๋าเป็นคนทุ่มเทในการทำงาน คุณป๋ามักจะเข้าวิทยาลัยฯ ตั้งแต่เช้า แล้วกลับบ้านหลังเที่ยงคืนเกือบทุกวันไม่มีวันหยุด คุณป๋าเคยพูดไว้ว่าถึงคุณป๋าจะเป็นอะไรไป วิทยาลัย VBAC ก็ยังคงต้องดำเนินต่อไป วันนี้คุณป๋าไม่อยู่กับพวกเราแล้ว แต่คุณป๋าคงจะคอยดูแลและเป็นกำลังใจให้พวกเราอยู่ข้างบน อ๊อบรักและคิดถึงคุณป๋าเสมอครับ

สยามรัศมิ์ สินภัทรบดี (อ๊อบ)

อาลัยรัก...ลูกโอ๊ต

ด้วยระยะการพักรักษาตัวของคุณป๋าที่ยาวนาน ทำให้พอจะมีเวลาเตรียมใจเอาไว้บ้าง แต่เมื่อเวลานั้นต้องมาถึงเข้าจริงๆ โอ๊ตก็ยังอดใจหายไม่ได้ครับ คุณป๋าเปรียบเสมือนกับต้นไม้ใหญ่ ที่แผ่ใบให้ร่มเงากับลูกและครอบครัว ให้ความอบอุ่น อุ่นใจ คอยช่วยเหลือในยามที่เราต้องเจอกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตเสมอมา ในวันนี้ถึงจะไม่มีต้นไม้ต้นนี้อีกต่อไป แต่ภาพของความยิ่งใหญ่และสวยงามอ่อนโยน รวมถึงความรู้สึกอันอบอุ่นจะยังอยู่ทุกครั้งที่เรานึกถึงคุณป๋า ขอบคุณคุณป๋าสำหรับทุกๆ สิ่ง สำหรับคำสั่งสอนให้เป็นคนดีมีวินัย มีความอดทน สำหรับการเป็นตัวอย่างที่ดีของความกตัญญู สำหรับการเลือกแต่สิ่งที่ดีที่สุดให้โอ๊ต สำหรับการส่งโอ๊ตไปเรียนภาษาอังกฤษที่นิวซีแลนด์ สำหรับการสอนให้เล่นกอล์ฟเป็น สำหรับการสอนให้ท่องคาถาชินบัญชรตั้งแต่เด็กๆ สำหรับการปลุกโอ๊ตจากที่นอนทุกๆ เช้าในวัยเด็ก สำหรับการไปรับไปส่งทุกวันที่โรงเรียนอัสสัมฯธน สำหรับการช่วยจัดการกับครูประจำชั้นสุดโหด สำหรับแม็คโดนัลที่คุณป๋าซื้อมานั่งรอหน้าตึกเรียนทุกวัน สำหรับบทสนทนาที่สนุกสนานในรถ สำหรับงานเลี้ยงวันเกิด ๑๗ ปี และอีกหลายๆ อย่างที่ไม่สามารถเขียนทั้งหมดลงในนี้ได้ครบ จนทำให้โอ๊ตสามารถเติบโตมาจนทุกวันนี้ โอ๊ตอยากขอบพระคุณคุณป๋าจากใจจริง และอยากบอกว่ารักคุณป๋ามากที่สุดจากเบื้องลึกของหัวใจ ต่อจากนี้โอ๊ตจะเป็นคนที่ดีของสังคม จะไม่ทำให้คุณป๋าต้องผิดหวัง ดูแลคุณแม่และให้ความสำคัญกับครอบครัวเป็นอันดับหนึ่ง

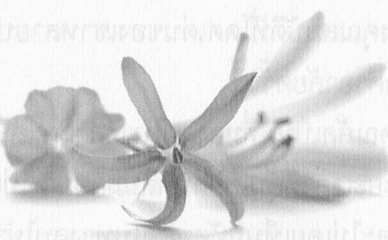
สุดท้ายนี้ต้องขอขอบคุณพี่แอนและครอบครัวพัฒนวินิจมากๆ ครับ ที่ช่วยให้การดูแลพยาบาลอย่างใส่ใจจนถึงวาระสุดท้ายของคุณป๋า เชื่อว่าคุณป๋าก็คงสัมผัสได้ และรู้สึกขอบใจเช่นเดียวกันครับ

ปล. *"งานเลี้ยงย่อมมีวันต้องเลิกรา"* คุณป๋าเคยพูดไว้ว่า *"คุณป๋าไม่เคยกลัวความตายลูก ทุกคนย่อมมีเวลาของตัวเอง เพียงแต่จะช้าหรือเร็วเท่านั้นเอง"* ถึงวันนี้จะไม่มีคุณป๋าคอยพร่ำสอนอีกต่อไป แต่คุณป๋าจะยังอยู่ในใจของพวกเราเสมอไปครับ

"Couldn't wish for a better dad"

รักคุณป๋าที่สุดครับ

นพ.สินธุ์พัทธ์ สินภัทรบดี (โอ๊ต)



คำอาลัย...กลุ่มเพื่อนรัก (วปรอ. ๓๘๘)

ประมาณหัวค่ำของคืนวันอาทิตย์ที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๕๖ คุณกระวุธได้แจ้งเพื่อนๆ ในกลุ่มว่าได้รับโทรศัพท์จากคุณตุ้มว่า ภัคได้จากพวกเราไปแล้วอย่างสงบที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ พวกเรารู้สึกใจหายและอาลัยในการจากไปของภัคเพื่อนที่น่ารักเป็นอย่างยิ่ง เพราะรู้จักคุ้นเคยสนิทสนมกันมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๘ ซึ่งเป็นปีที่พวกเราได้เข้ามาเป็นนักศึกษาของสถาบัน วปอ.และวปรอ.ที่คุณตุ้มหรือดร.พิมพ์อนงค์ ภรรยาของคุณภัคเป็นนักศึกษาร่วมรุ่น

ตลอดระยะเวลาอันยาวนานกว่า ๑๘ ปี คุณภัคได้แสดงและพิสูจน์ให้พวกเราได้เห็นถึงคุณสมบัติที่โดดเด่นของเขาหลายประการ ซึ่งพวกเราอยากจะกล่าวถึงในคำอาลัยครั้งนี้

ใจบริสุทธิ์ คุณภัคเป็นผู้ที่มองคนในแง่ดี คิดและประพฤติปฏิบัติแต่ในทางที่ดี ตลอดระยะเวลาที่คุ้นเคยสนิทสนมกันมา ไม่เคยได้ยินคุณภัคพูดถึงใครในแง่ร้าย และไม่เคยเห็นมีทัศนคติในทางลบไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดๆ





ใจกว้าง เป็นคนมีจิตใจกว้างขวาง เป็นที่รักใคร่ของเพื่อนฝูง เมื่ออยู่กับเพื่อนๆ จะคอยดูแลเพื่อนก่อนตัวเองเสมอ อุปนิสัยข้อนี้อาจจะได้รับการถ่ายทอดจากคุณแม่ของคุณภัค เพราะคุณภัคมักจะเล่าให้พวกเราฟังอยู่บ่อยๆ ว่า คุณแม่จะเป็นคนที่คอยปรนนิบัติดูแลคุณพ่อและลูกๆ ก่อนตัวเอง

เสมอ คุณภัคจะคอยดูแลพรรคพวกเพื่อนฝูง จนพวกเราตั้งฉายาว่า *"มิสเตอร์โดเรม่อน"* ไม่ว่าเพื่อนฝูงจะต้องการอะไร คุณภัคจะจัดการให้เสมอ

ใจสปอร์ต เป็นนักกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กีฬากอล์ฟซึ่งเป็นที่โปรดปรานของพวกเรา เป็นคนที่รู้แพ้รู้ชนะ เล่นกีฬาเพื่อความสัมพันธ์สนุกสนานระหว่างเพื่อนฝูง ดังนั้น เวลาที่พวกเราจัดโปรแกรมไปเล่นกอล์ฟตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในและนอกประเทศ คุณภัคจะถูกชวนแกมบังคับให้ร่วมเป็นคนแรกๆ

ใจถึง เป็นคนกล้าคิด กล้าทำ ในการทำธุรกิจส่วนตัว เมื่อคิดจะทำเรื่องใดๆ จะมีความเด็ดเดี่ยว มุ่งมั่นฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ อย่างไม่ย่อท้อ แต่ก็มีความละเอียดรอบคอบ ศึกษาหาข้อมูลจนรู้แจ้ง มีวิสัยทัศน์ที่กว้างและยาวไกล จึงประสบความสำเร็จในการดำเนินธุรกิจ

ใจดี โอบอ้อมอารี มีเมตตาธรรม มักจะเล่าให้เพื่อนๆ ฟังเสมอถึงความห่วงใยในชีวิตความเป็นอยู่ของลูกน้องที่โรงเรียน VBAC ที่ตัวเองเป็นประธานบริหารอยู่ จึงเป็นที่รักใคร่ของลูกน้องผู้ใต้บังคับบัญชา และได้รับความจงรักภักดีจากลูกน้องเป็นการตอบแทน





ใจบุญ ชอบทำบุญทำทาน ทั้งตัวคุณภัคและคุณตุ้ม หลายครั้งที่ชวนพรรคพวกไปร่วมด้วย หลายครั้งที่พรรคพวกได้รับโทรศัพท์จากคุณภัคบอกว่ากำลังเดินทางไปต่างจังหวัดเพื่อทำบุญวัดต่างๆ และเมื่อได้รับคำชักชวนจากเพื่อนฝูง ก็จะรีบตอบรับทันที

ใจเดียว รักภรรยาและลูกๆ มาก ในระหว่างรับประทานอาหารกับเพื่อนฝูง มักจะพูดถึงเสมอว่าคุณตุ้มชอบกินโน่นกินนี่ ชมคุณตุ้มตลอดเวลาว่าตัวเองโชคดีที่มีคุณตุ้มคอยดูแลเคียงข้าง

ณ โอกาสนี้ พวกเราขอร่วมจิตอธิษฐานให้กุศลจิต กุศลธรรมที่พวกเรา ครอบครัวคุณภัค และตัวคุณภัคเองที่ได้ทำ ส่งผลให้วิญญาณคุณภัคได้ไปสู่สุคติในสัมปรายภพ ดินแดนสรวงสวรรค์

ด้วยความอาลัยยิ่ง

เพื่อนรัก (วปรอ. ๓๘๘)



ด้วยรักและอาลัย

ดร.ภัค เป็นเพื่อนร่วมรุ่น วปอ. ๒๕๔๖ ในช่วง ๑ ปี ที่ศึกษาด้วยกัน คุณภัค เป็นเพื่อนที่มีน้ำใจช่วยเหลือ ร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ อย่างเต็มที่ และมักจะมีของจากบริษัทมาแจกพวกเพื่อนๆ เสมอ แม้จบการศึกษาแล้วเราก็ยังมีกิจกรรมร่วมกันอยู่ จนกระทั่งระยะหลัง พวกเราได้ทราบว่าคุณภัคเดินทางไปต่างประเทศ จนกระทั่งเดือนธันวาคม เพื่อนๆ แจ้งข่าวว่าคุณภัคเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ด้วยอาการติดเชื้อเยื่อหุ้มสมองอักเสบ และสุดท้ายได้รับข่าวว่าคุณภัคได้จากพวกเราไปอย่างสงบเมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๕๖

การสูญเสีย ดร.ภัค เป็นการสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ของครอบครัว ผู้ร่วมงานและเพื่อนๆ ที่รักและอาลัยคุณภัคทุกคน พวกเราคณะนักศึกษา วปอ. ๒๕๔๖ ขอตั้งจิตอธิษฐานให้บุญกุศลทั้งหลายที่ ดร.ภัคได้กระทำมาแล้วทั้งหมด จงมาเป็นเหตุปัจจัยหนุนส่งให้ดวงวิญญาณของ ดร.ภัค ไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วยเทอญ



ด้วยความอาลัยรัก

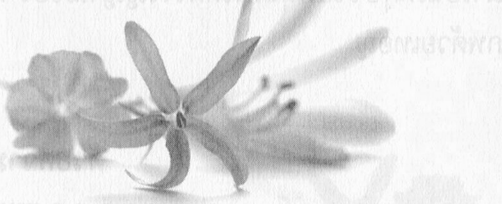
พล.ต.อ.รชต เย็นทรวง

ประธานรุ่น วปอ. ๒๕๔๖

ด้วยรักและอาลัย

สิ้น "พี่ภัค" ผู้ที่มีแต่รอยยิ้ม　ใจก็ปิ่มโศกาอาวรณ์ถึง
วารสิบปีที่ผ่านมายังตราตรึง　เพราะแสนซึ้งหัวใจเปี่ยมไมตรี
เคยเริงรื่นชื่นสุขสนุกสนาน　เคยเล่าขานเรื่องสนุกเพื่อนสุขี
ดร.ภัค สินภัทรบดี　ชวนเพื่อนตีกอล์ฟเล่นเป็นประจำ
"พี่ภัค" เป็นที่รักของผองเพื่อน　วันคืนเคลื่อนเดือนปีผ่านนานฉนำ
ขออำนาจที่พี่สร้างกุศลกรรม　จงน้อมนำสู่สถานพิมานทอง
ดอกเอ๋ยเจ้าช่อดอกรัก　มอบ "พี่ภัค" รับไปเป็นเจ้าของ
ถึงต่างภพมิตรไมตรีที่เคยครอง　จะลอยล่องตามติดนิจนิรันดร์

แมวและชมรมกอล์ฟเพื่อน วปอ. ๒๕๔๖



อาลัยเพื่อนรัก

คืนวันอาทิตย์ที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๕๖ ราว ๓ ทุ่ม ได้ทราบข่าวจากพี่ติ๋ม วรรณวิไล พรหมลักขโณ เพื่อน วปอ. ๒๕๔๖ ว่า "พี่ภัคเสียแล้ว" ใจหายวาบ รู้สึกเสียใจและเสียดายพี่ที่แสนดีคนนี้ที่ต้องจากไป

ผมรู้จักพี่ภัคตอนเข้าเรียนวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร เมื่อปี ๒๕๔๖ เพียงระยะเวลาไม่กี่เดือนที่ได้รู้จักพี่ภัค รู้สึกแปลกมากเหมือนเคยเป็นเพื่อนกันมานานนับสิบปีก็ว่าได้ เพราะความเป็นกันเองช่วยเหลือดูแลเพื่อนๆ และด้วยบุคลิกที่น่ารัก จริงใจของพี่เขาจึงเป็นที่รักของเพื่อนทุกคน โดยเฉพาะเพื่อนๆ ก๊วนกอล์ฟก็จะชอบและอยากเล่นก๊วนเดียวกับพี่เขา เพราะพี่ภัคเป็นคนสนุกเล่นได้ทุกรูปแบบ ทั้งเฮฮา เล่าโจ๊กให้เพื่อนๆ ฟัง พี่บางคนฟังโจ๊กพี่ภัคแล้วยิ่งตีกอล์ฟดีก็มี หากต้องจับคู่แข่งขันกันทุกคนก็จะอยากอยู่ทีมเดียวกับพี่ภัค เพราะพี่เขาเป็นยอดนักต่อสู้ จิตใจเข้มแข็งมาก ไม่ยอมแพ้อะไรง่ายๆ

ผมและเพื่อนๆ จะชื่นชมพี่ภัคในความเป็นนักคิดนักวางแผน ทำอะไรจริงจังและที่สำคัญสู้ไม่ถอย ๑๐ กว่าปี ที่ได้คบกันมา วัน เวลา ช่างเร็วเหลือเกินและรู้สึกว่าจะเร็วเกินไปที่พี่ภัคที่แสนดีน่ารักคนนี้ต้องจากพวกเราไปอย่างไม่มีวันกลับ ที่ว่าชะตาฟ้าลิขิต อย่างไรก็ตามการจากไปอย่างสงบและคุณงามความดีต่างๆ ที่พี่ภัคได้ทำมาโดยตลอด ผมและเพื่อนๆ ขอให้พี่ภัคได้หลับสบายไม่ต้องมีห่วงมีกังวลใดๆ ให้สู่สุคติภพด้วยเทอญ

เพื่อนร่วมรุ่นได้ฝากบทกลอนนี้เป็นตัวแทนจากเพื่อน วปอ. ๒๕๔๖ มอบให้พี่ภัคเพื่อนรัก

ภัคพรากพักผ่อนเพื่อนภัค
เพื่อนรักเพื่อนภัคผองเพื่อน
น้ำจิตน้ำใจย้ำเตือน
ไม่เลือน ไม่ลับ โรยรา
ขอเพื่อนพักผ่อนเพื่อนภัค
เพื่อนรักไร้เรื่องห่วงหา
สถิตสวรรค์ชั้นฟ้า
เพื่อนมาอำลาอาลัย

จาก... พล.ต.อ.จิโรจน์ ไชยชิต

โอ้พี่ภัค .. มาจากลาเพื่อนไปแล้ว
โอ้พี่ภัค .. เพื่อนแก้วสุดใจหาย
โอ้พี่ภัค .. ขอให้..เสวย สุขสบาย
โอ้พี่ภัค .. สุดอาลัย ..สุดพรั่งพรู
น้ำตาไหล พร่างพราย กลั้นไม่อยู่
น้ำตาไหล ใครรู้ พี่อยู่ไหน
น้ำตาไหล คิดถึงพี่ ที่จากไป
น้ำตาไหล ไยพี่จาก ก่อนเวลา
ขอพี่ภัค สู่สวรรค์ สุคติ
ขอพี่ภัค จงปีติ สบหรรษา
ขอพี่ภัค ของพวกเรา ได้หลับตา
สู่ฟากฟ้า แดนสวรรค์ อันงดงาม

จาก... หมอเจน พญ.อภิรมย์ เวชภูติ

ด้วยรักและอาลัย
ประวุฒิ พิพิธสุขสันต์
เพื่อน วปอ. ๒๕๔๖

คอหอยกับลูกกระเดือก

"สุดรัก สุดอาลัย สำหรับเพื่อนที่ดีที่สุดคนนี้"

นับเป็นการสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ สำหรับผมและพวกเรา วปอ. ๒๕๔๖ กับการจากไปของ "ดร.ภัค" หรือ "พี่ภัค" เพื่อนที่แสนดีของพวกเรา ผมยอมรับว่า ใจหายมากที่ได้ทราบข่าวการจากไปของพี่ภัคในเวลาก่อนวัยอันควร พวกเราสนิทกันมากทั้งส่วนตัวและทั้งสองครอบครัว เรียกว่า ยิ่งกว่าพี่น้องที่คลานตามกันมาเสียอีก

ในความทรงจำที่มิอาจจะลืมได้สำหรับผมและแก๊งพวกเรา พี่ภัค คือ

- นักประสาน ๑๐ ทิศ
- พี่ภัค คือ ผู้สร้างความสุขให้กับกลุ่ม เป็นนักเล่าเรื่องโจ๊กที่ยอดเยี่ยมที่สุด
- พี่ภัค คือ นักกอล์ฟฝีมือดีของแก๊ง
- พี่ภัค คือ ศูนย์รวมของแก๊ง
- พี่ภัค คือ ผู้มีน้ำใจกับเพื่อนๆ ทุกคน
- พี่ภัค คือ ผู้คอยให้กำลังใจ สำหรับผู้ที่อยู่ในสภาวะเครียด
- พี่ภัค คือ เปาบุ้นจิ้นของแก๊ง
- **ไม่มีใครที่ไม่รักพี่ภัค เมื่อได้รู้จักกับพี่**
- และ พี่ภัค คือ สามีที่ดีเยี่ยม และคุณพ่อที่สุดยอดของครอบครัว "สินภัทรบดี"
- ฯลฯ

นอกจากจะกล่าวได้ว่า น่าเสียดายกับการจากไปของพี่ภัคก่อนวัยอันสมควร ครั้งหลังสุดที่ได้คุยกับพี่ภัคเมื่อไม่นานมานี้ พี่ภัคยังมีอีกหลายสิ่งหลายอย่างที่อยากทำอีกมากมาย เช่น การขยายกิจการของวิทยาลัยที่กำลังรุ่งโรจน์ หรือการสร้างโรงพยาบาลเพื่อรองรับนายแพทย์ลูกชายคนเล็ก

เป็นต้น แต่เป็นที่น่าเสียดายที่สิ่งที่พี่ภัคตั้งใจอยากจะทำมากมาย ยังไม่บรรลุความตั้งใจของพี่ภัคเลย พี่ก็มาด่วนจากไปเสียก่อน น่าเสียดายจริงๆ

พวกเรายังทำใจไม่ได้ที่สูญเสียคนดีๆ อย่างพี่ภัคไป อย่างไรก็ตามผมและแก๊งของพวกเรา ขอให้วิญญาณอันบริสุทธิ์ของพี่ภัค จงไปสู่สุคติภพชั้นสวรรค์เบื้องบน และจงอย่าได้กังวลใดๆ ทั้งสิ้น ชาติหน้าถ้ามี ขอให้พวกเราได้มาเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันอีกนะครับพี่ภัค ดังสมญานามที่พี่ประวุฒิได้ตั้งให้เราว่าเป็น “คอหอยกับลูกกระเดือก” เหมือนเดิม

สุดอาลัย

ศุภพสิษฐ์ นวลปานวรชาติ (เชาว์) และครอบครัว

วปอ. ๒๕๔๖ และผู้อำนวยการหลักสูตรเสาหลักเพื่อแผ่นดิน



อาลัยรัก

ดิฉันรู้จัก ดร.ภัค สินภัทรบดี มาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๖ จนถึงบัดนี้เป็นเวลาถึงสิบปี ดิฉันจึงคุ้นเคยกับคุณภัค รับทราบถึงความรักและการทุ่มเทกำลังกายใจทั้งหมดให้แก่ภรรยาและลูกๆ รวมทั้งความมุ่งมั่นตั้งใจในการสร้างเยาวชนที่เข้ารับการศึกษาในวิทยาลัยเทคโนโลยีวิบูลย์บริหารธุรกิจรามอินทรา ให้มีความรู้ ให้มีทักษะความสามารถในการประกอบวิชาชีพโดยมีคุณธรรมเป็นพื้นฐาน เป็นสิ่งที่ต้องยกย่องยิ่ง

คุณงามความดีที่ ดร.ภัค สินภัทรบดี มีต่อครอบครัวและต่อสังคมดังกล่าวมานี้ ทำให้ดิฉันรู้สึกใจหายเป็นอย่างยิ่งในวันที่คุณภัคจากไปสู่สรวงสวรรค์ ดิฉันขอแสดงความเสียใจอย่างลึกซึ้งต่อครอบครัวคุณภัคและขอให้บุญกุศลทั้งหลายที่ดิฉันได้ประกอบมาได้เป็นส่วนหนึ่งที่นำคุณภัคไปสู่สุคติด้วยเถิด

รศ. ดร.มาณี ไชยธีรานุวัฒศิริ



อาลัยภัค

ตั้งแต่ภัคเข้ามาร่วมดองเป็นน้องเขยในตระกูลสินประสงค์ของเราหลายสิบปีมาแล้ว ภัคก็อยู่กับครอบครัวสินประสงค์ได้เป็นอย่างดี ช่วยกันดูแลธุรกิจของตระกูลมาเป็นเวลานาน ต่อมาเมื่อมาทำธุรกิจการศึกษา VBAC รามอินทรา ก็ทุ่มเทชีวิตจิตใจกับงานนี้จนกิจการเจริญรุ่งเรืองเป็นปึกแผ่น มั่นคง และมั่งคั่ง มีหลักทรัพย์มากมาย เสียดายที่ภัคจากไปเร็วจนไม่ได้อยู่ดูความเจริญก้าวหน้าต่อไปของลูกๆ และกิจการที่ตัวเองทุ่มเทสร้างสรรค์ขึ้นมา แต่อย่างไรก็ดี ถือว่าภัคก็เป็นมนุษย์คนหนึ่งที่เกิดมาแล้วก็ทำความดีประดับไว้ในโลกให้คนรุ่นหลังได้ศึกษาเป็นแบบอย่าง ทั้งในด้านความคิดและความมุ่งมั่น ไขว่คว้า ไต่เต้าไปสู่จุดสูงสุดของชีวิต เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จมาตั้งแต่การศึกษาเล่าเรียนจากต่างประเทศ จนมาสู่ชีวิตครอบครัวที่อบอุ่นมีทายาทสืบสกุล ๒ คน และบากบั่นสร้างฐานะจนมาสู่ความสำเร็จแห่งชีวิต

ภัคเป็นผู้มุ่งมั่นในพระพุทธศาสนา ทำบุญทำทานอยู่เป็นนิจ บุญกุศลและความดีที่ภัคได้ทำมาตลอดชีวิตนี้ จะเป็นผลานิสงส์ปัจจัยนำภัคไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วยเทอญ

ด้วยความอาลัยรักจากพี่วิทย์

ดร.ประวิทย์ - ดร.สุดาพร สินประสงค์ และครอบครัว

๗ พฤษภาคม ๒๕๕๖

อาลัยภัค

โอ้สงสารน้องรักจักร่ำให้
ต่อนี้ไปคงเหงาเศร้าไม่หาย
เมื่อเสาหลักหักล้มลงทันใด
ดุจอาทิตย์ดับไปไร้ตะวัน
เข้มแข็งเถิดน้องรักหักโศกหาย
มีพี่ชายทั้งสองประคองให้
ชีวิตต้องต่อสู้อีกต่อไป
ช่วยแก้ไขทุกปัญหาอย่าแท้ท้อ
อันเกิดเจ็บตายแก่แน่แท้ยิ่ง
สรรพสิ่งไม่จีรังทั้งสังขาร
คุณความดีเท่านั้นที่ยืนนาน
ดลบันดาลให้เกิดสุขทุกคืนวัน
ขอน้องภัคหลับให้สบายเถิด
ความดีเกิดกุศลกรรมที่ทำไว้
จะนำทางให้น้องผ่านผองภัย
สู่ภพใหม่สรวงสวรรค์นิรันดร

ด้วยรักและอาลัย
พี่ตุ่ม
๘ พฤษภาคม ๒๕๕๖

มาลัยอักษรา.....จารึกรักอาลัยใน
ดร.ภัค สินภัทรบดี

ครอบครัวเราเป็นครอบครัวนักต่อสู้ มีคุณแม่เป็นตัวอย่างในความมุมานะ เรามีพี่น้องทั้งหมด ๗ คน ดร.ภัค เป็นคนที่ ๕ ข้าพเจ้าเป็นคนที่ ๔ ใกล้ชิดผูกพันกันมากในวัยเยาว์ ยังจำภาพ ดร.ภัคไปรับข้าพเจ้าที่ท่าน้ำท่าพระอาทิตย์ในตอนโพล้เพล้ ๖ โมงเย็นทุกวันอย่างสม่ำเสมอ เมื่อข้าพเจ้าสอบติดบอร์ดของประเทศและได้เป็นนิสิตปีที่ ๑ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาฯ ดร.ภัค ก็เรียน ม.ปลาย โรงเรียนอำนวยศิลป์ เมื่อตะวันโพล้เพล้เรือเทียบท่าพระอาทิตย์ข้าพเจ้ามองเห็น ดร.ภัค นั่งรอข้าพเจ้าที่ท่าน้ำเจ้าพระยาแต่ไกล เมื่อเรือเทียบโป๊ะข้าพเจ้าในชุดนิสิตจุฬาฯ กระโดดจากกราบเรือขึ้นท่าแล้วยิ้มให้ ดร.ภัค เป็นภาพที่มีความสุขมาก ดร.ภัค ยื่นมือรับข้าพเจ้าพร้อมรับกระเป๋าและช่วยหอบสมุดหนังสือ

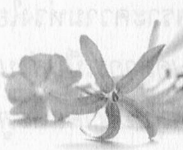
ดร.ภัค มีความเป็นสุภาพบุรุษปกป้องและห่วงใยในพี่น้อง เป็นคนติดตลก พูดฮาขำๆ ดร.ภัค คือ "Great Entertainer" ทำให้ข้าพเจ้าหัวเราะตัวงอได้บ่อยๆ แม้จะทำอะไรเกินๆ ก็ดูเป็นตลก มีครั้งหนึ่งในช่วงเวลานั้น ดร.ภัค จะเข้าห้องน้ำที่อยู่ชั้นล่าง เห็นว่าข้าพเจ้ายังนอนพักผ่อนอยู่เกรงว่าจะไม่ปลอดภัยจึงล็อกประตู ดูออกจะเยอะไปแต่นี่คือความละเอียดอ่อนในตัว ดร.ภัค ซึ่งทำให้ ดร.ภัค ประสบความสำเร็จได้

หลังจากนั้นเราได้ไปศึกษาต่อที่ต่างประเทศร่วมกันอีก ดร.ภัค ยังดูแลข้าพเจ้าเช่นเคย ภาพนักเรียนนอก ขับรถสปอร์ตป้ายแดงสีบรอนซ์ทองสองประตู สวมเสื้อสเวตเตอร์ กางเกงยีนส์ รองเท้าผ้าใบขาวหุ่นสูงเพรียว ยิ้มฟันขาว ขับรถมารับข้าพเจ้าที่มหาวิทยาลัยโอกลาโฮม่า

เพื่อกลับบ้านดัลลัส เท็กซัส ซึ่งยังเป็นภาพในความทรงจำที่สดใส ภูมิใจในตัวดร.ภัค เสมอมิรู้ลืม

ในวันอาทิตย์ที่ ๕ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๖ เวลา ๑๗.๑๘ น. ข้าพเจ้าได้รับโทรศัพท์จาก ดร.พิมพ์อนงค์ ภรรยาคู่ชีวิตของ ดร.ภัค โทรฯ บอกข้าพเจ้าว่า ดร.ภัค ได้ลาจากพวกเราไปแล้วอย่างสงบและไม่มีวันกลับ ดวงตะวันโพล้เพล้ สายน้ำพลิ้วไหว พระอาทิตย์อ่อนแสงอัสดง ค่อยๆ จมลงสู่มหานทีเจ้าพระยา เหนื่อยแล้ว พักผ่อน หลับให้สบาย ดร.ภัค ต่อสู้มาอย่างมาก ผลงานเป็นที่ประจักษ์ทั้งในต่างประเทศและอยู่เมืองไทย ความดีเป็นที่ประจักษ์แกบุพการีและครอบครัว แม่ชมถึง ดร.ภัค เสมอว่า ***"ลูกรักของแม่คนนี้เป็นลูกที่กตัญญูที่สุด"***

ข้าพเจ้าในฐานะพี่สาว ดร.ภัค และตัวแทนพี่น้องทุกคน ขออำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย จงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณ ดร.ภัค สู่สัมปรายภพ สถิตอยู่ในทิพยสถาน สรวงสวรรค์วิมานแก้ว ขอจงอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้าและพี่น้องทุกคน ทั้งกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม หากชาติหน้ามีจริงขอให้เรากลับมาเป็นพี่น้องที่รักใคร่ปรองดองสร้างแต่คุณงามความดีต่อไปนะ



ด้วยความอาลัยรัก

นางสุวิมล นลวชัย และพี่น้องทุกคน

วันที่ ๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

ด้วยรักและอาลัย

ก่อนอื่น ขอแสดงความเสียใจเป็นอย่างยิ่งกับครอบครัวของ ดร.พิมพ์อนงค์ สินภัทรบดี ในการเสียชีวิตของ ดร.ภัค สินภัทรบดี สามีอันเป็นสุดที่รักยิ่ง

ดิฉันและสามีได้รู้จักรักใคร่สนิทสนมกับครอบครัวของ ดร.พิมพ์อนงค์ และ ดร.ภัค มากกว่า ๒๐ ปี ได้เห็นถึงความรัก ความเอาใจใส่ ความห่วงใยของ ดร.ภัค ที่มีต่อครอบครัว น่าชื่นชมและเป็นแบบอย่างที่ดีมากๆ และเมื่อดิฉันเกษียณอายุราชการได้มีโอกาสมาร่วมงานบริหารที่วิทยาลัยฯ วิบูลย์บริหารธุรกิจ รามอินทรา ในตำแหน่งผู้อำนวยการ ก็ยิ่งประจักษ์ชัดว่า ดร.ภัค เป็นบุคคลที่น่ายกย่องในหลายๆ ด้าน ด้วยการมีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล บริหารทั้งงานและคนได้อย่างดีเยี่ยม

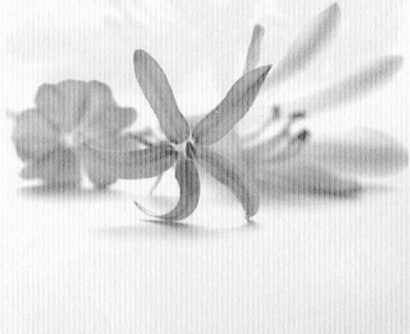
ตลอดระยะเวลาที่ดิฉันได้ร่วมงานกับ ดร.ภัค ดิฉันเห็นถึงพลังในการทำงานอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ด้วยความเอาใจใส่ การคิดสร้างสรรค์งานต่างๆ ตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ดร.ภัค จะให้ความสำคัญกับบุคลากรในวิทยาลัยฯ ทุกๆ คน ไม่ว่าใครจะสุขจะทุกข์เรื่องอะไร ดร.ภัค จะร่วมทุกข์ร่วมสุขอย่างเอื้ออาทร จนบางครั้งบ่นว่าเครียดเพราะความห่วงใย ด้วยความคิดที่ว่า *"วิทยาลัยฯ จะพัฒนาก้าวหน้าได้ บุคลากรเป็นส่วนสำคัญที่สุด ผมต้องการคนเก่งมาช่วยงาน ผมดีใจที่มีพี่สุมนมาศและลูกน้องผมหลายๆ คนที่มีความรู้ความสามารถและไว้วางใจได้มาร่วมงานช่วยกันพัฒนาวิทยาลัยฯ อันเป็นสถาบันที่ผมรักและภาคภูมิใจ"*

พวกเรา คณะผู้บริหาร คณะครูอาจารย์ และบุคลากรทุกคน ทุกฝ่ายตลอดจนนักเรียนนักศึกษาและผู้ปกครองรู้สึกอาลัยรักและใจหายอย่างบอกไม่ถูก ต่อการจากไปอย่างไม่มีวันหวนกลับของ ดร.ภัค สินภัทรบดี ประธานกรรมการบริหาร วิทยาลัยเทคโนโลยีวิบูลย์บริหารธุรกิจ รามอินทรา

พวกเรารู้กันดีว่า สิ่งที่ ดร.ภัค รักมากที่สุด นอกจากครอบครัวแล้วคือสถาบันแห่งนี้ที่ท่านเพียรสร้างและทุ่มเทพลังกายพลังใจและสติปัญญา ตั้งแต่เริ่มก่อตั้งจนกระทั่งเจริญก้าวหน้าอย่างมากมายตลอดเวลา ๑๖ ปี พวกเราขอสัญญาว่าจะร่วมกันเสริมต่อเจตนารมณ์ พัฒนาวิทยาลัยฯ อย่างเต็มกำลังความสามารถ และพวกเรายังมี ดร.พิมพ์อนงค์ สินภัทรบดี ผู้รับใบอนุญาต ภรรยาของ ดร.ภัค ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาและยังมีบุตรชายที่เก่งมากๆ อีก ๒ คน บุตรชายคนโตทำงานไอทีเทคโนโลยีที่อเมริกา และบุตรชายคนเล็กเป็นนายแพทย์ ก็จะเป็นพลังในการพัฒนาวิทยาลัยฯ ให้ก้าวหน้ามีประสิทธิภาพและประสิทธิผลตามความมุ่งมั่นและปณิธานของ ดร.ภัค สินภัทรบดี ต่อไป

ดังนั้น ด้วยคุณงามความดีของ ดร.ภัค สินภัทรบดี ที่สร้างสมไว้ จงนำดวงวิญญาณของท่านไปสู่สุคติภพด้วยเทอญ

นายอภิชิต วุฒิสง่าธรรม
นางสุมนมาศ วุฒิสง่าธรรม
ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคโนโลยีวิบูลย์บริหารธุรกิจ รามอินทรา



In Memory of Khun Pak

Our condolences to the Sinpatrabordee Family.

Khun Pak was a friend and brother to me. He always extended his kindness and care to me and my family. I also learned a great deal from his wisdoms, life experiences, and his great advice. His generosity , and sincerity was well known and open to everyone surrounding him. He was a great visionary, but so humble at the same time. It was an honor to know and be friends with a great person. He will be missed forever. Rest in peace.

The Perapalanunt Family



Uncle Sam was a very good hearted person who could not see someone in trouble and not extend a helping hand. He always had kind words for those around him and brought light and laughter wherever he went. As a child, I remember him always having funny stories to share and how he would always spend time with us kids before bed time. Uncle Sam was someone who was truly good at heart and loved his family and friends with his whole being. He was a role model, an inspiration, and a leader that everyone looked up to. His passing is keenly felt by those around him and he will be greatly missed for his love and sincerity. His memories will live on in our hearts.

Rgds,

Melissa Phanich



อาลัยรัก...ลูกๆ พัฒนวินิจ

กราบเท้า ท่านประธานที่รักและเคารพอย่างยิ่ง

นับเป็นความโชคดีของหนูและครอบครัวที่ได้มีโอกาสรู้จักกับคนที่ดีมากที่สุดในชีวิตคนหนึ่ง ท่านประธานเป็นเจ้านายที่สมบูรณ์แบบ ตั้งแต่ได้ทำงานกับท่านประธานมาหนูจะคอยเดินตามเป็นเงาของท่านประธาน คอยเรียนรู้งานจากท่านประธาน ซึ่งในทุกที่ ทุกเวลาของท่านประธานจะมีงานเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตอยู่ตลอด ท่านประธานยังเป็นแรงบันดาลใจที่ทำให้หนูรู้สึกสนุกกับการทำงาน เมื่อเจอกับอุปสรรคต่างๆ นานา ท่านประธานก็จะคอยปลอบและเป็นกำลังใจไม่ให้ท้อแท้ เมื่อเกิดข้อผิดพลาดจะคอยสอนให้รู้จักวิธีแก้ไขปัญหา คอยชื่นชมเมื่องานสำเร็จ ทำให้ชีวิตหนูรู้สึกมีคุณค่าและรู้สึกภูมิใจเสมอที่ได้ทำงานแต่ละชิ้นให้ท่านประธานจนสำเร็จ

ท่านประธานเป็นต้นแบบที่ดีในชีวิตหนู เป็นคนทุ่มเทในการทำงาน แต่ก็ไม่เคยลืมที่จะดูแลครอบครัวและคนใกล้ตัวเลย จะคอยสอนให้รู้จักอดออม รู้จักพอเพียง รู้จักเสียสละ รู้จักอดทน รู้จักยอมรับผิด และยังมีอีกหลายๆ คำสอนในการใช้ชีวิตที่ท่านประธานปฏิบัติให้เห็น และที่สำคัญหนูรู้สึกอบอุ่นเสมอเมื่อมีท่านประธานอยู่ใกล้ๆ เพราะท่านประธานเปรียบเสมือนพ่อที่อ่อนโยน คอยเอาใจใส่ ให้กำลังใจ และดูแลครอบครัวหนูเป็นอย่างดีเสมอมา เป็นเวลากว่า ๑๓ ปีแล้ว ที่หนูและครอบครัวได้รับแต่สิ่งดีๆ ที่ท่านประธานมอบให้ อย่างที่ไม่เคยได้รับจากใครมากมายขนาดนี้ แต่ดูเหมือนว่าเวลามันสั้นเหลือเกิน สั้นจนหนูยังไม่ทันได้ตอบแทนพระคุณของท่านประธานได้สมบูรณ์เลย สิ่งที่ท่านประธานคอยอบรม สั่งสอน ให้คำชี้แนะ ให้ความรักและความอบอุ่นกับครอบครัวหนู พวกหนูจะระลึกถึงสิ่งเหล่านั้นและตั้งใจเป็นคนดีเพื่อตอบแทนท่านประธานค่ะ

ครั้งหนึ่งท่านประธานเคยบอกกับหนูว่าถ้างานสำเร็จท่านประธานจะขอพักผ่อนสัก ๑-๒ อาทิตย์แบบสบายๆ ไม่ทำอะไรเลย แต่ตลอดเวลาที่ได้รู้จักท่านประธานมายังไม่มีวันไหนที่ท่านประธานจะได้พักผ่อนสบายๆ เลย วันนี้คงจะเป็นวันที่ท่านประธานจะได้นอนหลับพักผ่อนยาวๆ เสียทีนะคะ ท่านประธานคะหนูอยากให้ท่านประธานภูมิใจในตัวเอง ภูมิใจในทุกสิ่งที่ท่านประธานได้ทำ เพราะท่านประธานได้ทำทุกสิ่งไว้อย่างดีที่สุดแล้วจริงๆ หนูจะจดจำคำพูดของท่านประธานที่ว่า *"สำหรับประธาน หนูเป็นเพชรที่สวยที่สุดเลย ถ้าหนูเชื่อฟังประธาน ไม่เป็นเด็กดื้อ"* พวกหนูคงจะคิดถึงท่านประธานมากๆ ไปอีกนานแสนนาน ท่านประธานจะอยู่ในใจของพวกหนูตลอดไป หลับให้สบายนะคะ และพวกหนูจะเป็นเด็กดีสำหรับท่านประธานตลอดไปค่ะ

รักและเคารพอย่างยิ่ง
จริยาพัชร์ พัฒนวินิจ (แอน)
และลูกๆ พัฒนวินิจทุกคน
นิด, หนิง, อ้อน, จ๊อด, อิ๋ง และน้องเคลียร์



อาลัยรัก...ลูกๆ VBAC

พี่เปรียบเสมือนร่มโพธิ์ใหญ่ ให้ความร่มเย็นยามร้อน ให้ความอบอุ่นยามหนาว ถึงคราวเจอพายุชีวิต พี่ก็คอยช่วยพยุงให้พ้นภัยดำเนินชีวิตไปด้วยความปลอดภัย พี่มอบความรักและความห่วงใยให้น้องทุกคนหวังให้น้องๆ ทุกคนมีชีวิตที่ดีและมั่นคง

ขอให้พี่คนนี้ไปสู่สุคติไม่ต้องห่วงน้องๆ และน้องๆ จะช่วยกันดูแลวิทยาลัยเทคโนโลยีวิบูลย์บริหารธุรกิจ รามอินทรา ซึ่งเป็นที่รักของพี่ให้เจริญรุ่งเรืองต่อไป

อาลัยรักจากน้อง

นางทิพย์วรรณ เปียสุวรรณ (ทิพย์)

ณ วันนี้มันกะทันหันเกินไปที่จะบรรยายได้หมดว่าท่านประธานได้ใช้ความอดทนอดกลั้นในการบ่มเพาะให้หนูเก่งและแกร่งขึ้นมากขนาดไหน ที่มาของแรงฮึดของเจ้านายผู้มีต้นทุนทางสังคมสูงมากท่านหนึ่งแต่กลับยอมลดตัวตนกัดฟันนับหนึ่งถึงร้อยถึงพันรอบแล้วรอบเล่า ขัดเกลาเพื่อดึงศักยภาพของลูกน้องตัวเล็กๆ ที่แสนจะห่ามและดื้อดึงคนหนึ่งตลอดระยะเวลาสิบกว่าปีมานี้ มันคงเป็นอะไรไปไม่ได้เลย นอกจาก *"ความรัก"* และ *"ความปรารถนาดีอย่างสูงสุด ที่มนุษย์พึงมีให้แก่กันได้"* หนูค่อยๆ เอะใจเอาก็ตอนที่เห็นว่าตัวเองมีสติมากขึ้น อ่านคนเป็น หัดใจเย็นลงได้เรื่อยๆ วิชาชีวิตเหล่านี้ ไม่ได้ส่งผลดีต่อการทำงานเท่านั้น หนูยังสามารถพกมันไปเปลี่ยนโฉมหน้าทุกปัญหาในชีวิตของหนูได้อีกด้วย ต้นกล้าต้นเตี้ยๆ ที่ท่านประธานประคบประหงมมาตลอดระยะเวลาหลายๆ ปีมานี่ ได้งอกเงยและงอกงามขึ้นแล้วจริงๆ หนูเฝ้าถามตัวเองว่าทำไมหนูถึงใช้เวลานานนักกว่า

จะก้มลงกราบแทบเท้าท่านประธานได้และทำไมต้องรอมากราบกันในวัด *"หนูกราบขอบพระคุณสำหรับความรัก ความเมตตา ความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัยในหัวใจที่ท่านประธานได้มอบให้หนูเสมอมา หนูจะส่งต่อมันไปให้กับผู้คนรอบข้างให้สมกับเจตนารมณ์ของท่านประธานนะคะ"*

ด้วยความเคารพรักอย่างสุดหัวใจ

นางสาวพิชญ์สินี อัครโกศลเดชา (ปู)

ลูกสาวคนนี้จะรักพ่อภัคและระลึกถึงตลอดไป ตลอดเวลาที่ลูกทำงานอยู่ตรงนี้ รับผิดชอบหน้าที่ที่พ่อไว้วางใจให้ลูกดูแลเป็นอย่างดี จะทำทุกคำที่ท่านสอน เมื่อลูกทำผิดพ่อคนนี้ก็ให้อภัย คอยดูแลช่วยเหลือทุกอย่าง เช่น การหาที่อยู่อาศัย อาหารการกิน การหาคู่ครอง ยามป่วยไข้ก็พาไปหาหมอ ส่งข้าว ส่งน้ำ พาไปท่องเที่ยว พาไปกินของดีๆ และไปสถานที่อันเป็นมงคลชีวิตที่จังหวัดนครพนมซึ่งเกิดมาในชีวิตไม่มีโอกาสไปทำบุญทำกุศลอันใหญ่หลวง ขอให้บุญกุศลในครั้งนั้นส่งให้คุณพ่อคนนี้หลับให้สบายอย่าได้กังวลเป็นห่วง รักพ่อคนนี้ที่สุด และขอสัญญาว่าจะทำงานตรงนี้ที่วิทยาลัยเทคโนโลยีวิบูลย์บริหารธุรกิจ รามอินทรา นี้อย่างสุดความสามารถเท่าที่ลูกคนนี้จะทดแทนบุญคุณของคุณพ่อได้

ด้วยรักและอาลัย

นางสาวพีรดา เสวกมหารี (พัชร์)

อาลัยรัก...ท่านประธาน

"ความประทับใจที่ได้รับการอบรมสั่งสอนจากท่านประธาน คือ เป็นคนดี ซื่อสัตย์ ขยัน อดทน มีความรักสามัคคี"**.....ปัท**

"ท่านประธานให้โอกาสหนูได้มาทำงาน และทำงานใกล้ชิดกับท่านประธาน หนูรักท่านประธานเหมือนพ่อของหนู หนูจะระลึกเสมอว่า ท่านประธานเป็นผู้มีพระคุณกับหนู หนูจะไม่มีวันลืมบุญคุณท่านประธาน หนูจะตั้งใจทำงาน เพราะหนูรู้ว่าท่านประธานรักงาน และรักโรงเรียนมาก และก็รักหนูเหมือนลูกด้วย เวลาท่านประธานจะสอนอะไร ท่านประธานจะมีเหตุผล เวลาท่านประธานมาทำงานจะมีเสียงเรียกจากห้องข้างในว่า "การ์ตูน" ไปทำนู่นให้ประธานหน่อย ทำนี่ให้ประธานหน่อย เวลาทำดีท่านประธานก็ชม "ดีมากลูก" เวลาทำไม่ได้ก็ค่อยๆ สอน ค่อยๆ อธิบาย หนูมีความสุขมาก และหนูจะคิดถึงสิ่งดีๆ ที่ท่านประธานให้กับหนู ท่านประธานจะอยู่ในความทรงจำของหนูตลอดไป"**.....การ์ตูน**

สุดอาลัยรักท่าน "ดร.ภัค"

คือเสาหลักชัยการศึกษา
ชาววิบูลย์ห่วงหาทุกเวลา
ไม่หวนมาสิ้นแล้วสู่สวรรค์ครรไล
บริหารงานด้านวิชาการ
ให้เทียบทานก้าวทันการศึกษาไทย
สร้างคุณค่าเป็นประโยชน์แก่สมัย
ชาววิบูลย์รำลึกไว้คุณความดีชั่วนิรันดร์ **.....ปั้น**

“ความผูกพัน ความรัก ความเมตตา ความกรุณาของท่านประธานฯ นั้น มากมายสุดที่จะบรรยายในที่นี้ได้หมด คำอบรมสั่งสอนของท่าน ดิฉันจะได้ระลึกถึงอยู่ในใจตลอดไป” **.....อ้อ**

“ท่านประธานมีความเป็นธรรม ไม่ตัดสินคนจากภายนอก เมื่อท้อแท้ท่านก็ให้กำลังใจ สอนให้ผมทำงานร่วมกับผู้อื่น เข้าหาผู้ใหญ่ วางตัวให้เหมาะสม” **.....พจน์**

“ท่านประธานฯ มิใช่เป็นเพียงผู้บริหาร แต่ท่านเป็นผู้ที่เสียสละอบรมสั่งสอนให้กำลังใจ และให้โอกาสผู้ที่อยู่รอบตัวท่าน ท่านเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตและท่านจะเป็นผู้ที่ดิฉันระลึกถึงเสมอและตลอดไป”

อ้อน (นัยนา)

“บัดนี้ ท่าน ดร.ภัคไม่อยู่แล้ว แต่สิ่งที่ท่านกระทำไว้เป็นสิ่งดีงามอยู่ในความทรงจำของทุกๆ คนอย่างไม่มีวันลบเลือน ข้าพเจ้าขอสัญญาว่าจะตั้งใจทำงานให้ดีที่สุด ขอกุศลผลบุญได้โปรดดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของท่าน ดร.ภัค สินภัทรบดี ได้ไปสู่สุคติในสัมปรายภพดังที่ปรารถนาด้วยเทอญ”

เอ๋ (ดวงพร)

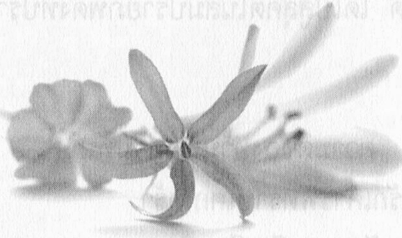
ความดีของท่านนั้นท่วมท้น
คนที่รักเคารพทราบโศกเศร้า
มีเพียงวันวานอดีตเตือนจิตเรา
เหลือเพียงเงาความดีของท่านเอย **.....ออย**

“ตลอดเวลาท่านเปรียบเสมือนพ่อที่คอยห่วงใย และใส่ใจดูแลพวกเราตลอดมา ผมรักและเคารพท่านเสมอ ท่านจะอยู่ในความทรงจำของผมตลอดไป”**.....โจ**

“ท่านประธานเป็นคนทันสมัย มีความคิดก้าวหน้าหลายเรื่อง ดิฉันรู้สึกภูมิใจที่ได้มาทำงานที่ VBAC และรู้สึกเปรียบเสมือนท่านประธานเป็นคุณพ่อ”**...ปลา**

ดิฉันได้รับโอกาส และความอบอุ่นจากผู้ใหญ่ใจดีท่านนี้เสมอ และจะมีคำพูดหนึ่งที่ท่านจะพูดกับดิฉันเสมอว่า *“งานวางแผนการตลาดเป็นหัวใจขององค์กร”* ดิฉันจะจดจำประโยคนี้ไว้ตลอดไป**.....มิ้นท์**

“ท่านประธานมีความเมตตา ห่วงใย เข้าอกเข้าใจ ให้กำลังใจ มีรอยยิ้มหันหน้ามาเจอท่านเมื่อไหร่ท่านมักจะมีสิ่งเหล่านี้ให้เสมอ”**.....พิมลพร**



กราบขอบพระคุณ

เจ้าภาพขอกราบขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูง ที่กรุณาให้เกียรติสละเวลามาร่วมในพิธีรดน้ำศพ นำพวงหรีดมาเคารพศพ บริจาคทรัพย์ร่วมทำบุญ ร่วมฟังสวดพระอภิธรรม และให้เกียรติมาร่วมพิธีพระราชทานเพลิงศพ ดร.ภัค สินภัทรบดี ในวันนี้ หากดวงวิญญาณของผู้วายชนม์ได้รับรู้คงจะมีความปลาบปลื้มปีติเป็นอย่างยิ่ง

ในงานบำเพ็ญกุศลศพ ดร.ภัค สินภัทรบดี ครั้งนี้ หากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่องหรือผิดพลาด เจ้าภาพกราบขออภัยเป็นอย่างสูงต่อทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

ขอกุศลผลบุญอันเกิดจากเมตตาจิตและกุศลจิตของท่านทั้งหลายจงส่งผลให้ประสบความสุข ความเจริญ และความสำเร็จที่พึงประสงค์อันดีงามตลอดไปเทอญ

ครอบครัวสินภัทรบดี

รายนามผู้นำพวงหรีดมาร่วมไว้อาลัย
ดร.ภัค สินภัทรบดี
๗ - ๙ พฤษภาคม ๒๕๕๖

มูลนิธิมิราเคิลออฟไลฟ์ ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
วปรอ.388
วปอ.2546
เพื่อนๆ วปอ.มส.1
เสาหลักเพื่อแผ่นดิน รุ่น 1 (สนพ.1)
สจว.รุ่น 83
หมู่นกยูง (วปอ.2546)
NDCK 46
มูลนิธิเพื่อนสันติภาพ
ฯพณฯ สมชาย วงศ์สวัสดิ์ (นายกรัฐมนตรีคนที่ 26)
วิเศษ - สุปาณี จูภิบาล
ดร.ประสิทธิ์ - วันทนีย์ ดำรงชัย
ธนากร - นวรัตน์ เสรีบุรี
ขรรค์ ประจวบเหมาะ
พล.ต.ท.ธีรวุฒิ บุตรศรีภูมิ (อดีตรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงมหาดไทย)
กระวุธ - วนิดา คูสุวรรณ (วปรอ.388)
สมชาย - ประกายศรี พงษ์เพ็ชร (วปรอ.388)
วิชาญู - กุลณี วงศ์วิวัฒน์ (วปรอ.388)
ดร.ทนง - มธุรส พิทยะ
ชัย ฉัตรศิริวิชัยกุล
ณรงค์ - กาญจนาวรรณ พรหมลักขโณ
พล.ร.อ.ประเสริฐ - คุณหญิงเอื้อทิพย์ บุญทรง
พล.อ.เกรียงไกร - นงคราญ เจริญศิริ
พล.อ.ประสงค์ - อมรา ไชยสิทธิ์
พล.อ.อ.พิศิษฐ์ - ณัฐิดา มีทองคำ
วิสุทธิ์ - นันทิยา มนตริวัต
สมบัติ เลาหพงศ์ชนะ และภริยา (กงสุลกิตติมศักดิ์สาธารณรัฐบัลแกเรีย)
ประพันธ์ - พิมพ์ใจ นัยโกวิท (กรรมการการเลือกตั้งและภริยา)

บรรพต - อัญชลี หงษ์ทอง
พล.ต.อ.รชต เย็นทรวง
พล.อ.อนุพงศ์ - กุลยา เผ่าจินดา
พลเอก ประยุทธ์ - รศ.นราพร จันทร์โอชา
จุตินันท์ - ม.ล.ปิยาภัสร์ ภิรมย์ภักดี
เชิญพร เต็งอำนวย (รองประธานสภาอุตสาหกรรม แห่งประเทศไทย)
เกียรติศักดิ์ กัลยาสิริวัฒน์ (วปอ.2546)
ดร.สมชัย ว่องอรุณ (วปอ.2546)
นายสุทัศน์ จันทร์แสงศรี (สมาชิกสภาผู้แทนราษฎรจังหวัดเพชรบูรณ์ วปอ.2546)
ดร.อารีพงศ์ ภู่ชอุ่ม (ปลัดกระทรวงการคลัง)
ประสงค์ - เปรมฤทัย วินัยแพทย์ (วปอ.2546)
พล.ต.ท.ยงยุทธ - กุลชลี เตียวตระกูล (วปอ.2546)
พล.ต.อ.นิพจน์ วีระสุนทร (วปอ.2546)
พล.อ.อ.อภิสิทธิ์ จุลโมกข์
พลโท ศ. คลินิกภานุวิชญ์ พุ่มหิรัญ (เจ้ากรมแพทย์ทหารบก)
พลอากาศเอก อวยชัย - วินิตา แจ้งเร็ว (วปอ.2546)
พลเอก ศานิต - พลโทหญิง อนุพร พรหมาศ
รศ. นพ.กำจร ตติยกวี (รองเลขาธิการคณะกรรมการการอุดมศึกษา)
วีระ - เอื้อมพร รัตนศิริกุลชัย (วปอ.2546) และคู่สมรส
ศ. ดร.เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์
สมชัย สมัยสุต (รองกรรมการผู้จัดการอาวุโส เครือเจริญโภคภัณฑ์)
ปานศักดิ์ รังสิพราหมณกุล
สมัย ลี้สกุล
สุนันท์ สิงห์สมบุญ (สมาชิกวุฒิสภา วปอ.2546)
สุพันธุ์ มงคลสุธี บมจ.ซินเน็ค (ประเทศไทย)
สุภาพ ปูรานิธี (วปอ.2546)
อรณพ - สาวินี จันทรประภา
อาคม เติมพิทยาไพสิฐ
(เลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ)
พล.ต.ต.สุวิชญ์พล อิ่มใจรัชต์ (ผู้บังคับการการตรวจคนเข้าเมือง 2)
ร.อ.จุมพล - กาญจนา อัมระปาล
วราภรณ์ กุลสวัสดิ์ภักดี (วปอ.มส.1)
ศิริพร สุสมากุลวงศ์ (วปอ.มส.1)
มังกร - เพ็ญนภา ธนสารศิลป์ (วปอ.มส.1)
ศิริพันธ์ วินิชบุตร (วปอ.มส.1)

วรรธนะ เจริญนวรัตน์
ศุภพสิษฐ์ นวลปานวรชาติ (ผอ.หลักสูตรเสาหลักเพื่อแผ่นดิน)
พายัพ - พอฤทัย ชินวัตร
คุณสมชาย (จี๊) อัศวเศรณี (สนพ.1)
พลตรี พรเลิศ วรสีหะ และครอบครัว
รัชนี ยิ่งฉายรักษ์ (ที่ปรึกษานายก อบจ.โคราช)
พล.ต.ต.ชัยวัฒน์ เกตุวรชัย และภรรยา
ยลดา หวังศุภกิจโกศล
อัชดา เกษรศุกร์ (บีกริมกรุ๊ป)
บริษัท เลิศลอย เมทัลชีล จำกัด
ห้างปืนรัตนา
คุณธเรศ เวชชาภินันท์
คณิต วัลยะเพ็ชร์
จิตราภรณ์ เตชาชาญ (คณะกรรมการสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย)
วีรินทร์ทิรา นาทองบ่อจรัส (บริษัท 360 องศา เอ็นเตอร์เทนเมนท์)
ฐิตตะวัน เฟื่องฟู
ประชา รุ่งเพ็ชรวิภาวดี
ถิรชัย วุฒิธรรม
วิรัตน์ อิงตระกูล (กรรมการสภาหอการค้าแห่งประเทศไทย)
กลุ่มห้วยฮ่องไคร้ (สมพ.1)
มูลนิธิกัลยาณการุณย์
ศูนย์บริการโลหิต สภากาชาดไทย
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2
ขจิต ชัชวานิชย์ (ผู้อำนวยการเขตลาดพร้าว)
นายบัณฑิตย์ ศรีพุทธางกูร (เลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน)
ข้าราชการตำรวจ สน.ท่าพระ
คณะกรรมการ กต.ตร.สน.ท่าพระ
พลตรี พรเลิศ วรสีหะ (ประธานคณะกรรมการสถานศึกษา รร.รัตนโกสินทร์สมโภชบางเขน)
ข้าราชการกลุ่มงานโรงเรียนอาชีวศึกษา (คณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน)
อัศวิน - จารุพรรณ คุณพันธ์ (ผบ.เรือนจำกลางลพบุรี)
ดร.นัชส์ณภัทร์ - คุณเชาว์ชัย เจียมวิจิตร (มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร)
ผอ.รจิตตรี วงษ์สวรรค์
(ประธานเครือข่ายโรงเรียนเอกชน กลุ่มที่ 3 เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร)
ป.บัณฑิตบริหารการศึกษารุ่น 7 มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
เพื่อนเพชรบุรีวิทยาลงกรณ์รุ่น 11

มหาวิทยาลัยเกริก
มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น
สโมสรโรตารี่ พระปิ่นเกล้า ธนบุรี
วิทยาลัยเทคโนโลยีวิบูลย์บริหารธุรกิจ ท่าพระ
ดร.อารีรัสมิ์ วัฒนทองผิว ผู้อำนวยการโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)
ผอ.สุชาดา พุทธนิมนต์ (โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางเขน)
นายมนต์ชัย เชิดชูชัย
โรงเรียนเจริญศิลป์ศึกษา (สมุทรสาคร)
โรงเรียนเลิศพัฒนาศึกษา
โรงเรียนอนุบาลดวงตะวัน
อ.วินัย - อ.อัมพิกา เจียมพานทอง โรงเรียนอนุบาลพรละมัย
คณะครู นักเรียน โรงเรียนวัดหนองใหญ่ เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร
คุณอภิชิต - ผอ.สุมนมาศ วุฒิสง่าธรรม
(ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคโนโลยีวิบูลย์บริหารธุรกิจ รามอินทรา)
คณะผู้บริหาร - คณาจารย์และเจ้าหน้าที่วิทยาลัยเทคโนโลยีวิบูลย์บริหารธุรกิจ รามอินทรา
ฝ่ายวิชาการ วิทยาลัยเทคโนโลยีวิบูลย์บริหารธุรกิจ รามอินทรา
คณะนักเรียน - นักศึกษา วิทยาลัยเทคโนโลยีวิบูลย์บริหารธุรกิจ รามอินทรา
คณะศิษย์เก่า วิทยาลัยเทคโนโลยีวิบูลย์บริหารธุรกิจ รามอินทรา
ภูวนาถ พรหมรัตน์ (ประธานนักศึกษา VBAC รุ่น 1)
ศิษย์เก่า VBAC ปวส.2/1 รุ่น 08
ศรีเมืองมอเตอร์ ราชบุรี
สำนักกฎหมายสรยุทธ
บริษัท เอสบีดีแลนด์ จำกัด
มิตซูกฤษฎา
บริษัท ไมท์ตี ทราเวล อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด
สนง.สถาปนิก เอเพค
บริษัท สมเสรี จำกัด, สมเสรี บ้านโป่ง
วิรัช - นัชชา ต่อเทียนชัย (ECC)
คณะกรรมการหมู่บ้านลัดดารมย์ วัชรพล เฟส 2
ธนาคารทหารไทย สาขารามอินทรา กม.4
ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) บิ๊กซี สุขาภิบาล 5
บริษัท แว่นแก้ว เอ็ดดูเทนเม้นท์ จำกัด
บริษัท แม็คเอ็ดดูเคชั่น จำกัด
ร้านเด่นแชมป์สูท
สนพ.ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ

บริษัท เกรียงไกร พี.วี. การ์ด จำกัด
บริษัท พรทรัพย์การพิมพ์ จำกัด
บริษัท ลีลาครอส เคแอนด์เค กรุ๊ป จำกัด
บริษัท วาย - สมิท ดิจิตอล จำกัด
บริษัท ศูนย์ส่งเสริมอาชีวะ จำกัด
บริษัท ศูนย์หนังสือเมืองไทย จำกัด
บริษัท พัฒนาวิชาการ (2535) จำกัด
แพทย์จุฬา รุ่นที่ 63
เพื่อน ในกลุ่ม MDCU 63
เพื่อนๆ กลุ่มวิชาการ
เพื่อนสาว จาก MDCU 63
ครอบครัว อาชิ้มแดง สินประสงค์ และครอบครัว กลยุทธพงษ์
ครอบครัวเกษมธีระวุฒิ
อน.มารียาวรรณ เจียรกนกรัตน และครอบครัว
KANNIKAR PETTERSSON
ประหยัด - ธันยนันท์ เมฆสิงห์วี
หลานอ้อ - หลานจ๋า และครอบครัว
เพื่อนบ้าน ม.ลัดดารมย์ วัชรพล เฟส 1
ครอบครัวคุณโจ - ป้อม
ครอบครัวคุณหยี
ครอบครัวจารุปรัชญ์
ครอบครัวน้องโอ๋
ครอบครัวรักษ์ตานนุท์ชัย
พิชัย - ณิรณุช ดุสิตสุทธิรัตน์
วัชรพลหินอ่อน 2000
ครอบครัวสดประเสริฐ
คุณน้าประมวล - อี้เล็ก (วิไล ระบุศย์)
คุณเพิ่มสิน - สุนีย์ ศิริรัตน์อัสดร
พ.ต.พิทยพันธ์ - อ.วิไลรัตน์ มีล้อมศักดา
ธนะภูมิ - มยุรา แก้วใสย์ และครอบครัว
Much Love From Phoebe And Family (USA)
นาวาเอก ประเทือง - ทิพย์วรรณ เปียสุวรรณ
แอน และลูกๆ พัฒนวินิจ

***** หากรายนามท่านผู้มีเกียรติผิดพลาดหรือมิอาจเอ่ยนามได้ทั้งหมด**
ทางครอบครัวกราบขออภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย ***

ชีวิต...เปี่ยมสุข

หากท่านต้องการพิมพ์หนังสือเล่มนี้

เพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทาน สามารถสั่งพิมพ์ได้ที่

บริษัท สำนักพิมพ์ธนชัยรุ่งเรืองพัฒนา จำกัด

โทรศัพท์ 0-2918-0192-3, 0-2517-7445 โทรสาร 0-2917-9072

อีเมล์ viriya999@gmail.com เว็บไซต์ www.rvpprinting.com

อนุชิต	ดวงพรม	น.ธ.เอก, พธ.บ., กศ.ม.	พิสูจน์อักษร
ฉลองชัย	อดกลั้น	น.ธ.เอก, ป.ธ.๘, พธ.บ.	
โยทิน	ญานประดับ	น.ธ.เอก, ป.ธ.๕, ศน.บ.	

โอวาทจากพระพุทธเจ้า

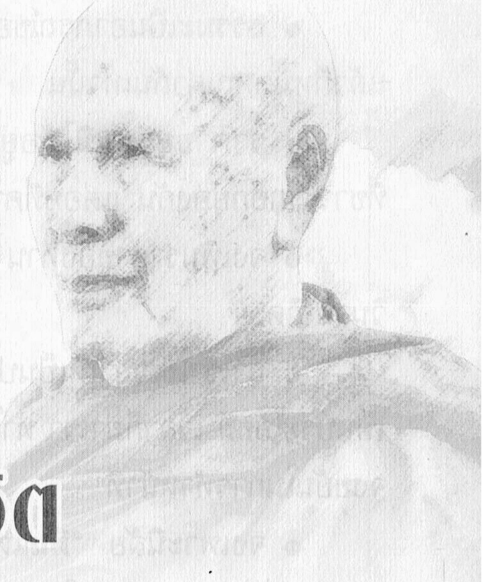
“ดูกรภิกษุทั้งหลาย...

เธอจงมองดูโลกนี้โดยความเป็นของว่างเปล่า มีสติอยู่ทุกเมื่อ

ถอนอัตตานุทิฏฐิ คือความยึดมั่นถือมั่นเรื่องตัวตนเสีย

ด้วยประการฉะนี้ เธอจะเบาสบายคลายทุกข์คลายกังวล

ไม่มีความสุขใดยิ่งไปกว่าการปล่อยวางและการสำรวมตนอยู่ในธรรม”



พรธรรมนำชีวิต

● เราเป็นมนุษย์ ต้องเป็นผู้มีใจสูง สูงด้วยคุณธรรมเป็นเครื่องค้ำจุนจิตใจ จิตของบุคคลใดมีความละอายบาป มีความกลัวบาป มีความอดทน มีความสงบเสงี่ยม ผู้นั้นชื่อว่ายกฐานะขึ้นสู่ความเป็นมนุษย์ มีใจสูงพ้นจากความชั่วร้าย เหมือนดอกบัวที่โผล่พ้นน้ำ

● น้ำสกปรก โคลนสกปรก แต่ดอกบัวไม่เปื้อนด้วยน้ำเหล่านั้น ดอกบัวเป็นดอกไม้สะอาด เราจึงเก็บไปบูชาพระ ชีวิตของพระพุทธองค์นั้นสะอาดปราศจากสิ่งเศร้าหมอง เราก็ต้องเป็นอยู่อย่างสะอาด

● ชาวโลกชอบแต่งกายให้สูงค่าด้วยอาภรณ์ต่างๆ แต่ถ้าไม่มีการแต่งใจให้สูงขึ้นด้วยแล้ว เขาก็เป็นเช่นลิงที่ถูกจับมาประดับด้วยเครื่องทรงเท่านั้น แต่งสักเท่าใดๆ ความเป็นลิงก็คงอยู่เสมอ ฉะนั้นจงทำตนให้ดีกว่าลิงหน่อย โดยเพิ่มการแต่งใจเข้าไปอีกอย่างหนึ่ง

● ธรรมะเป็นอาภรณ์ของใจ ทำใจให้ดีงามสมส่วน ขาดธรรมะแล้วก็หมดคุณค่ากันเท่านั้น

● ราคาของคนมิได้อยู่ที่ทรัพย์สินเงินทอง หรือเกียรติยศที่ชาวโลกยกย่องกัน แต่อยู่ที่ความเป็นผู้มีใจสูงเท่านั้น

● จงเพิ่มราคาของท่าน ด้วยการยกใจของท่านให้สูงขึ้นๆ ทุกๆ วินาทีเถิด

● ถ้าเราใช้เวลาให้เป็นประโยชน์มันก็มีคุณมีค่า แต่ถ้าไม่ใช้ให้เป็นประโยชน์ เวลาก็ฆ่าเรา ทำให้เราแก่เปล่า ตายเปล่า เพราะฉะนั้นจงขยันในการทำหน้าที่

● จงเพาะนิสัย "ตื่นแต่เช้า ก้าวไปข้างหน้า ทำงานแข่งกับเวลา" เพื่อพัฒนาตนเองให้เจริญไว้เสมอเถิด

● การทำงานตามหน้าที่เป็นเรื่องสำคัญสำหรับชีวิต เพราะ "งานคือชีวิต ชีวิตคืองาน งานทำคนให้เป็นคนอย่างแท้จริง" คนจักมีค่ามีราคาก็เพราะการทำงาน

● "ทำงานให้สุจริต" ควรเป็นคติประจำใจของทุกคนที่มีกิจจักต้องทำ เพราะงานที่สุจริตย่อมผลิตผลอันดีงามแก่ตนเสมอ ส่วนผู้ที่ทำงานไม่สุจริต ย่อมพบความเดือดร้อนทั้งก่อนทำ-ทำอยู่-ทำแล้ว

● โลกอยู่ได้ด้วยความรัก โลกถูกทำลายเพราะความเกลียดกัน เรามิได้เกิดมาเพื่อฆ่ากันทำลายกัน แต่เกิดมาเพื่อรักกัน ช่วยกันในทางที่ถูกที่ชอบ

● พระพุทธเจ้าสอนว่า "ในกาลไหนๆ เวรไม่เคยระงับด้วยการจองเวร แต่เวรจะระงับด้วยการไม่จองเวร" ดังนั้น เลิกโกรธเลิกเกลียด

เลิกพยาบาทกัน เลิกถือเขาถือเรา ให้ถือว่าทุกคนเกิดมาร่วมทุกข์กัน อยู่กันฉันพี่น้อง หันหน้าเข้าหากัน ก็อยู่กันสบายไม่มีปัญหาอะไร

● โลกนี้จักสงบสุขได้ด้วยการรู้จักให้อภัยกัน เป็นทุกข์เดือดร้อนก็เพราะขาดการให้อภัยกัน

● ความทุกข์เป็นบทเรียนที่ประเสริฐของชีวิต และเป็นเหตุกระตุ้นเตือนให้ก้าวไปข้างหน้า พวกเราทั้งหลายจึงไม่ควรย่อท้อต่ออุปสรรค ควรเห็นว่าอุปสรรคเป็นเครื่องสร้างกำลังใจ และเป็นปากทางไปสู่ความสำเร็จในภายหลัง

● ความสุขอยู่ที่ความพอดี ถ้าเกินไปมันก็เป็นทุกข์ ขาดไปก็เป็นทุกข์ ดังนั้นทำอะไรก็ให้ "พอดี พองาม"

● จงชวนกันเดินตามทางที่พระพุทธองค์ชี้ไว้ให้เราเดิน และอย่าหยุด เดินต่อไปจนกว่าจะถึงจุดหมายปลายทาง คือ ความพ้นทุกข์สมความตั้งใจ

จากหนังสือ ส.ค.ส. ๒๕๔๘ พัฒนาชีวิตใหม่ให้ถูกต้อง โดย พระพรหมมังคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)

สารบัญ



อยู่อย่างมีความสุข

พระธรรมสิงหบุราจารย์

หลักธรรมสำหรับยุคปัจจุบันที่เราปฏิบัติกัน คือกรรมฐานเป็นยุคปัจจุบันที่แก้ไขปัญหาได้ทุกสถานการณ์ **ขอเสนอหลักธรรมที่จะทำให้เราอยู่อย่างมีความสุขในยุคปัจจุบันดังต่อไปนี้คือ**

๑. รู้เท่าทันสถานการณ์ของโลก นั้นคือกรรมฐาน ถ้าเราปฏิบัติได้จะรู้เท่าทันโลกปัจจุบันได้

๒. รู้เท่าทันโลกธรรม ไม่หวั่นไหว ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่แปรผัน

๓. อยู่อย่างมีสันโดษ สงบ โดยมีหลักธรรมเป็นตัวหนุนอยู่ ๕ ประการ

๑) ขันติ ความอดทน อาตมาจึงได้พูดถึงหลักธรรมนี้ไว้ว่า ขันติ ความอดทน หลวงพ่อทน หลวงพ่อนิ่ง หลวงพ่อนิ่ง หลวงพ่อทน ไปไหนหูฟัง ปากนิ่ง ตีนรีบวิ่ง มือทำแต่ความดีเป็นต้น นี่ขันติธรรมไม่มีอะไรดีกว่านี้

๒) เมตตา

๓) เสียสละ

๔) ให้อภัย

๕) ปล่อยวาง ปลงให้ตก

นี่แหละกรรมฐาน มีขันติ ความอดทน กำหนดเวทนาให้ได้ แล้วก็มีเมตตา ปรารถนาดี เผื่อแผ่ เสียสละ ให้อภัย ไม่เอาเวรเอากรรม หนักนิดเบาหน่อยให้อภัยกัน ปล่อยวาง ปลงตกเสียบ้าง อย่าเอามาไว้ที่ทุกข์ ให้มันมีความทุกข์อยู่ทำไม วางเสีย รู้เท่าทันสถานการณ์ของโลกได้ด้วยการเจริญพระกรรมฐาน ๕ ประการนี้

ความรู้ที่จะให้ทันโลกปัจจุบันนี้ ก็คือ รู้ทุกสิ่งในบางสิ่งและรู้บางสิ่งในทุกสิ่ง รู้ทุกสิ่งคือทุกสิ่งที่เราทำ ทำอย่างไหนก็รู้เสีย

ให้หมด เรารู้เช่นนี้เข้าหลักธรรมในพระพุทธศาสนาแล้ว คือรอบคอบ คือพหูสูต รู้จริง ไม่ใช่รู้มาก บางคนรู้มากแต่ไม่รู้จริง *รู้จริงต้องทำ รู้จำต้องท่อง รู้แจ้งต้องคิดก่อน นี่คือ พหูสูต* ความเป็นผู้มีการศึกษามาก ความเรียนรู้มาก ความเข้าใจมาก ความรอบคอบมาก ถามว่ามีพหูสูตไว้ทำไม ตอบว่ามีไว้ช่วยอะไรได้มากมาย ช่วยชาติ ช่วยตัวเอง ช่วยสังคม ช่วยอะไรต่างๆ ได้มาก

สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ที่เป็นอยู่ในปัจจุบันที่กำลังเจริญก้าวหน้า เราต้องรู้เขาบ้างแต่ไม่จำเป็นต้องรู้อย่างละเอียดเช่น เรื่องเศรษฐกิจ เราต้องรู้บ้างว่าเศรษฐกิจของโลกเป็นอย่างไร เศรษฐกิจเมืองไทยเป็นอย่างไร ตอนนี้เขาขึ้นเงินเดือนขนาดไหน อย่างไร ให้ประหยัดอย่างไร เรื่องอากาศเราก็ต้องรู้บ้าง เรื่องการเมืองการเปลี่ยนรัฐบาล เราก็ต้องรู้บ้าง เรื่องต่างประเทศ ประธานาธิบดีคนไหนเปลี่ยนแปลงอย่างไร แม้แต่เรื่องมวย มีใครชิงแชมป์ไปบ้าง เพลงไหนกำลังฮิต กีหา การเกษตรก็ต้องรู้

เพราะฉะนั้นวันใดถ้าไม่ได้รับความรู้ใส่ตน วันนั้นถือว่าขาดทุน อย่าไปรู้เรื่องอื่น บางคนนอนทั้งวัน นึกว่าได้กำไร ความจริงขาดทุน **นอนนานงานน้อย กินบ่อยเงินหมด มีเงินหน้าสด หมดเงิน หน้าแห้ง แล้งน้ำใจ** ขาดทุน ไปเที่ยวทั้งวันคิดว่าตัวเองได้กำไรแท้จริงขาดทุน ขาดทุนเพราะชีวิตไม่ก้าวหน้า **รู้เท่าทันโลกเขาอย่างไร รู้เท่าทันโลกก็คือโลกธรรม** คือธรรมประจำโลก พระพุทธเจ้าตรัสว่า โลกยังหมุนตราบใด มนุษย์ก็ยังอยู่ในโลก ตราบใดสิ่งทั้ง ๘ ประการย่อมเกิดแก่มนุษย์ทุกคนอยู่ตราบนั้นคือ

มีลาภ　　　เสื่อมลาภ

มียศ　　　เสื่อมยศ

สรรเสริญ　　นินทา

สุข　　　　และทุกข์

ลาภ หมายความว่าอย่างไร เราก็ต้องมีลาภ ได้เงินเดือนบ้าง รายได้อย่างอื่นบ้าง แต่บางทีก็หมด บางทีก็เป็นหนี้เขา

ยศ คำว่ายศมีหลายอย่าง ไม่ใช่หมายความว่าจะต้องติดบั้งติดอะไรอย่างนั้น ยศมีหลายอย่าง เช่น บริวาร ยศ เกียรติยศ ตำแหน่งก็ถือว่าเป็นเกียรติยศ เมื่อมีลาภก็เสื่อมได้ หมดได้ มียศก็เสื่อมยศได้ เป็นของคู่กัน มีสุข ไม่ใช่ว่าจะมีสุขแล้วจะไม่เปลี่ยนแปลงไปเป็นทุกข์ อย่าไปอิ่มใจว่า แหม ! วันนี้ฉันสุขสบาย สักประเดี๋ยวก็เปลี่ยนเป็นทุกข์ ถ้าใครทุกข์อย่าคิดมากว่าจะต้องทุกข์ตลอดไป เดี๋ยวก็เปลี่ยนสุขเป็นทุกข์ เปลี่ยนทุกข์เป็นสุข หรือเฉยๆ ได้ มันไม่แน่นอน ถ้าใครทุกข์อย่าคิดว่าจะทุกข์ตลอดไป เดี๋ยวก็เปลี่ยนเป็นสุขอีกหรือเฉยๆ ได้ มันไม่แน่นอน เพราะฉะนั้น ถ้าเรายังอยู่ในโลกตราบใด ก็จะต้องพบสิ่งเหล่านี้ตราบนั้น **ลาภ เสื่อมลาภ ยศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์** ถ้ามีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ ได้รับสรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ เกิดขึ้นกับเราก็ให้พิจารณาด้วยกรรมฐานให้เห็นว่าสิ่งเหล่านี้มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันก็มีการแปรปรวน เปลี่ยนไปเป็นธรรมดา จึงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป เพราะมันได้อย่างนี้มันต้องเป็นอย่างโน้น มีไหมคนที่ได้ลาภแล้วไม่เสื่อมลาภ แล้วคนที่ไม่เคยได้อะไรเลยมีไหม ไม่มี คนที่ได้

นินทาอย่างเดียวมีไหม ไม่มี คนที่ได้สรรเสริญอย่างเดียวมีไหม ไม่มี ได้ยศ เสื่อมยศได้ มีสุข ก็มีทุกข์ได้

เพราะฉะนั้นขอให้รู้เท่าทันด้วยกรรมฐาน ด้วยโลกธรรม ตราบใดที่เรายังอยู่ในโลก ไม่ว่าผู้ใหญ่หรือผู้น้อยก็ต้องพบโลกธรรมทุกคนตราบนั้น อยู่อย่างมีสันโดษ แต่ถ้าอยู่อย่างไม่มีสันโดษ ไม่ว่ายุคไหนสมัยใดก็ทุกข์ทั้งสิ้น บางคนรวยไม่ยอมหยุด คนนั้นคือคนจนในความรวยของตัวเอง มีร้อยล้านแล้วยังไม่พอใจ สั่น อยากจะโกง พันล้านไม่พอ หมื่นล้านไม่พออีก บางคนนั่งชูคออยู่ในรถอันหรูหรา ในบ้านอันหรูหรา แต่หาความสุขไม่ได้ เพราะใจร้อน **เพราะฉะนั้นโลกเจริญรุ่งเรืองอย่างไรก็ตาม ถ้าเรามีสันโดษ มีความสุขมาก แม้ปัญหาสังคมจะเกิดขึ้นขนาดไหนก็ตาม ไม่ว่าปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหายาเสพติด ปัญหาครอบครัว ปัญหาจราจร หรือปัญหาอะไรต่างๆ แต่ถ้าเรามีสันโดษเรามีสุข คนมีสันโดษคือความพอใจ มันจะมีสุข มองเห็นโลกนี้เต็มไปด้วยความสุข** เหมือนคนสวมรองเท้าหนังเดินอยู่บนพื้นโลกเหมือนตัวเองไม่ได้เหยียบดินเลย เหยียบหนังตลอดเวลาทั้งที่ยืนอยู่บนพื้นโลก

คนที่มีสันโดษย่อมเต็มไปด้วยความสุข ถึงโลกจะวุ่นวาย แต่เขาเป็นอยู่และก้าวเดินไปด้วยความสุข ไม่ได้ผ่านความทุกข์เข้าไป เพราะรู้เท่าทันอยู่ตลอดเวลา พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญสันโดษไว้ว่า ***สนฺตุฏฺฐี ปรมํ ธนํ*** ความสันโดษเป็นยอดทรัพย์ คำว่า ทรัพย์เราได้ยินอยู่เสมอแต่ไม่รู้ว่าแปลว่าอะไร คำว่าทรัพย์ แปลว่าสิ่งที่ทำความปลื้มใจมาให้อย่างเรามีทรัพย์เราก็ปลื้มใจ ได้รับเงินเดือนเราก็ปลื้มใจ มีทรัพย์สมบัติ

โภคสมบัติ เราก็ปลื้มใจทั้งนั้น แต่ถ้าเรามีทรัพย์แล้วไม่ปลื้มใจ คนนั้นคือคนจน เพราะมีแล้วไม่พอใจ คนนั้นก็คือคนจน สมมุติว่าเรามีเงินหนึ่งหมื่นก็พอใจ หนึ่งล้านก็พอใจ คือพอใจทั้งนั้น ในเมื่อพอใจแล้วก็เกิดอะไรขึ้นมา ก็เกิดสันโดษ เกิดมักน้อย เกิดไม่ต้องการ แล้วก็เงินไหลนอง ทองไหลมาเองโดยปกติ เราไม่ขาดหลักสันโดษ ถึงไม่ได้ให้ใครก็ไม่ขาด **เพราะฉะนั้น อยากจะให้พวกเราเข้าใจหลักสันโดษในพระพุทธศาสนา ซึ่งจะทำให้เราอยู่อย่างมีความสุขตลอดทั้งปีนี้และปีหน้าต่อไปจนตาย**

ใครตั้งใจทำความดี หันเข้าหาธัมมะ อย่าไปกังวลเรื่องปากโลก ให้เราดีขนาดไหน หากไม่ถูกกิเลสเขา เขาไม่ชอบ เขาไม่เข้าใจ เขาก็ตำหนิ เราทำอะไร เรารู้ด้วยตนเอง ดีหรือชั่วไม่ได้อยู่ที่เขาว่า อยู่ที่เราทำเองทั้งหมด เรารู้ของเราเอง บริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ เป็นของจำเพาะตน ใครจะทำให้ตนบริสุทธิ์ไม่ได้ ตนทำเองทั้งสิ้น ฯ

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม) วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี

จากหนังสือ อนุสาสนีปาฏิหาริย์ หน้า ๗๙

นายชินวัฒก์ รัตนเสถียร รวบรวมและเรียบเรียง

คัดย่อจากหนังสือกฎแห่งกรรมธรรมปฏิบัติ เล่ม ๑๒ หน้า ๓๐๑ - ๓๑๐



เสริมสร้างกำลังใจด้วยธรรมะ

ปัญญานันทะ ภิกขุ

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ ถึงเวลาที่จะได้แสดงปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ แล้วตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

เสริมสร้างกำลังใจด้วยธรรมะ

เรื่องของธรรมะที่เราศึกษากันมาโดยลำดับ ศึกษากันมาทุกอาทิตย์ๆ เป็นการฟังเพื่อเพิ่มเติมสติปัญญา คือว่าเราจะต้องเติมสติปัญญาให้แก่ตัวเองให้มากขึ้น หรือว่าเพิ่ม **"กำลังใจ"** ให้เกิดขึ้นมากขึ้นในจิตใจของเรา เพราะว่า **"กำลังใจ"** นั้นถ้ามันขาด... ก็จะเสียท่า ถ้าเต็มอยู่ก็สามารถจะสู้กับอะไรๆ ได้

จิตเสื่อม กายเสื่อม

ปกติของคนเรานั้น มักจะมีความเผลอ มีความประมาทในเรื่องต่างๆ ที่เราปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพราะในชีวิตประจำวันนั้นเราไม่ได้อยู่คนเดียว แต่เรามีส่วนเกี่ยวข้องกับกิจการงาน เพื่อนฝูงมิตรสหายในรูปต่างๆ คนที่มาเกี่ยวข้องกับเรานั้นเขาอาจจะทำให้เราเกิดอะไรขึ้นในใจก็ได้ ถ้าเราอบรมธรรมะไม่เพียงพอ เขาก็อาจจะเกิดอารมณ์ไม่เป็นที่พอใจแก่เราตัวเราเอง หรือแก่คนเหล่านั้น พูดภาษาธรรมะก็ว่าเกิดกิเลสเป็นเครื่องรบกวนจิตใจ เช่นเกิดความโกรธบ้าง เกิดความเกลียดบ้าง เกิดความริษยา เกิดอะไรต่ออะไรขึ้นในจิตใจของเรา ทำให้สภาพจิตของเราเสื่อมไป ทำให้เรามีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจ

สภาพจิตของคนเรานั้น ถ้าเปลี่ยนขึ้น เปลี่ยนลง มันก็เหน็ดเหนื่อยทางใจ ไม่มีความสงบในใจของเรา มันก็ยุ่ง ร่างกายก็พลอยยุ่งไปด้วย เพราะว่าเรื่องของใจนั้นเกี่ยวข้องกับกายมาก ถ้าหากใจเป็นอย่างไร กายก็จะเป็นไปอย่างนั้น เช่นว่าใจร้อน... กายก็พลอยร้อนไปด้วย ใจโกรธ ใจขัดเคืองในเรื่องอะไร มันก็เกิดปฏิกิริยาขึ้นในร่างกายของเรา การเดินของโลหิตก็เปลี่ยนไป สมองก็เปลี่ยนแปลงไป หัวใจก็ต้องทำงานเปลี่ยนรูปเปลี่ยนเรื่องไป ทำงานหนักขึ้น เช่นเวลาเราโกรธจัด เราจะรู้สึกว่าอึดอัดในใจ แล้วรู้สึกร้อนไปทั่วทั้งตัว เหงื่อไหลไคลย้อย เพราะอาการที่ใจมันเป็นไปในรูปอย่างนั้น ถ้าเป็นบ่อยๆ ก็ไม่ค่อยจะดีนัก สุขภาพทางจิตเสื่อม สุขภาพทางกายก็พลอยเสื่อมโทรมไปด้วย จึงเป็นเรื่องที่เราจะต้องระมัดระวังไม่ให้สิ่งนั้นเกิดขึ้นในใจของเรา

การให้อภัยบ่งบอกความมีจิตใจสูง
เพราะต้องเอาชนะตัวเอง
อยากให้ใครพอใจเรา
ต้องยื่นความพอใจให้เขาก่อน

(สอนให้รู้เอาชนะตนด้วยความดี)

รักษาใจให้เป็นสุข

การที่จะระมัดระวังนี่ จะต้องมีกำลังสำหรับจะต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นรบกวนจิตใจ ถ้าเรามีกำลังไม่พอ เราก็พ่ายแพ้แก่อารมณ์ที่มากระทบ อารมณ์นั้นเป็นตัวการที่จะทำให้เราเกิดความขุ่นเคืองอะไรต่างๆ

คล้ายกับเราเอาไม้ไปกวนในโอ่งที่เอาน้ำขังไว้ น้ำนั้นก็จะเปลี่ยนเป็นน้ำขุ่นข้น เพราะไปกวนให้ตะกอนมันเคลื่อนไหว น้ำนั้นก็จะขุ่นข้น แต่ถ้าเราไม่ไปกวนน้ำในโอ่ง น้ำนั้นก็จะอยู่ในสภาพสงบนิ่งเป็นน้ำใส แม้จะมีตะกอนอยู่บ้างมันก็อยู่ที่ก้นโอ่งไม่ขึ้นมาเหนือน้ำ

แต่ถ้าเราเอาไม้ไปกวนเข้า ตะกอนก็จะขึ้นมา ทำให้น้ำที่ใสนั้นกลายเป็นน้ำที่ขุ่นข้น ไม่สะอาดไม่เหมาะที่จะนำไปใช้กินใช้ดื่ม ใช้บริโภคเข้าไป ฉันใด สภาพจิตใจเรานี้ก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีอะไรมาแหย่มันก็อยู่ด้วยความสงบ

ความสงบ : ความสุขที่แท้

ฉะนั้น เวลาใดเราไปอยู่ในป่าคนเดียวเงียบๆ ไม่มีอะไรมายั่วยวนกวนใจเราก็จะรู้สึกว่าสบาย จิตใจสงบ ในขณะนั้น จิตใจสงบเพราะไม่มีอะไรมาแหย่มากวน...ไม่มีรูปมากระทบตา ไม่มีเสียงมากระทบหู ไม่มีกลิ่นอะไรมากระทบจมูก ไม่มีรสอะไรผ่านลิ้น ไม่มีอะไรมากระทบกายประสาท...

สภาพธรรมชาติต้นไม้ภูเขาอะไรเหล่านั้น มันก็อยู่ตามธรรมชาติ... สีเขียวมันก็เขียวอยู่อย่างนั้น มันไม่เปลี่ยนแปลง สีอะไรๆ ที่มันอยู่

ในป่ามันก็ไม่ค่อยจะเปลี่ยนแปลง...มันเป็นธรรมชาติล้วนๆ มันเป็นธรรมชาติที่สะอาดที่บริสุทธิ์ ที่สงบนิ่ง ไม่มีอะไรมาทำให้มันเกิดอาการปั่นป่วนขึ้นในสิ่งเหล่านั้น ใจเราก็พลอยสงบไปด้วย

ในขณะที่ใจเราสงบนั้น ถ้าเราสังเกตดู...เราจะพบว่าเรามีความสุข ความสุขนั้นเป็นความสุขแท้ เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากความสงบ พระผู้มีพระภาคตรัสยืนยันว่า..."สุขอื่นยิ่งไปกว่าความสงบ...ไม่มี" ความสุขที่สงบนั้นเป็นความสุขแท้ เป็นสุขที่ไม่ต้องปรุงแต่ง ไม่ต้องมีเครื่องประกอบ เป็นเองโดยธรรมชาติ

ความสุขที่เกิดจากการปรุงแต่ง

ส่วนความสุขประเภทอื่นๆ นั้น ต้องอาศัยเครื่องประกอบมากมาย จึงจะเกิดความสุขขึ้นในใจของเรา เรียกว่าสุขด้วย **"เครื่องล่อ" "เครื่องจูงใจ"** ภาษาธรรมะเขาเรียกว่า **"อามิส"**

อามิส หมายถึง เหยื่อที่มาล่อมาจูงใจเราให้เกิดความรู้สึกตื่นเต้นอะไรขึ้นมา ความสุขเกิดขึ้นเพราะเพลิดเพลินกับสิ่งเหล่านั้น ความเพลิดเพลินไปกับสิ่งเหล่านั้น ทำให้เราเข้าใจว่า มันเป็นความสุข เป็นความสนุกเป็นความเพลิดเพลิน แต่ว่ามันหาเป็นความสุขที่แท้จริงไม่ เพราะมันเกิดจากการปรุงแต่งด้วยเครื่องประกอบหลายอย่าง

เหมือนกับข้าวที่เราว่ารับประทานแล้วอร่อย...กับข้าวที่อร่อยนั้นมันก็ต้องมีเครื่องปรุงหลายเรื่อง ถ้าเป็นแกงจืดก็กินไม่อร่อยเท่าใด...แต่เอาประโยชน์ได้ แกงจืด แกงผักอะไรก็ตามใจมันก็เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย เรารับประทานเข้าไปก็ไม่มีความรู้สึกตื่นเต้นอะไร แต่ว่า

เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ส่วนแกงที่ปรุงแต่งมากใส่เครื่องอะไรหลายอย่าง ซึ่งปรุงขึ้นมาให้เป็นชื่อต่างๆ เวลากินแล้วร้อนลิ้น ร้อนปาก ร้อนไปทั่วตัว บางทีก็น้ำตาไหล บางทีเหงื่อไหลด้วย เช่นเผ็ดจัดๆ เปรี้ยวจัดๆ เค็มจัดๆ รสชาติแรงๆ ก็เหงื่อไหลไคลย้อย เรารู้สึกว่าอร่อย อร่อยในสิ่งนั้น นั่นอาศัยในการปรุงแต่งจึงเกิดความอร่อยขึ้นในลิ้นของเรา อร่อยขึ้นในความรู้สึกของเรา ต้องอาศัยเครื่องปรุงเครื่องแต่ง และความอร่อยเหล่านั้น ความจริงก็ไม่ค่อยจะเป็นประโยชน์อะไรเท่าไหร่ มันช่วยให้กินข้าวได้เท่านั้นเอง คือกินข้าวได้มันก็หนักท้อง ได้แต่แป้งเข้าไปในร่างกายมากๆ แล้วก็เพิ่มน้ำตาลขึ้นในตัว

คนเป็นโรคเบาหวาน ถ้ารับประทานข้าวมาก ก็จะเพิ่มน้ำตาล เพราะว่าแป้งถูกย่อยให้เป็นน้ำตาล แล้วก็ย่อยไม่หมด ตับอ่อนไม่ทำงาน น้ำตาลก็เหลือเข้าไปในโลหิตทำให้เป็นโรคเบาหวานกันทั่วๆ ไป จึงเป็นการกินที่ไม่เกิดประโยชน์เท่าใดนัก

การรับประทานอาหารที่จะทำให้เกิดประโยชน์ ควรรับประทานแต่เพียงไม่สนุกไม่อร่อย ถ้าเรารับประทานอาหารที่ไม่อร่อยแล้วก็รับประทานไปอย่างนั้น เป็นปกติก็ไม่จำเป็นอะไรที่จะต้องไปกินตามภัตตาคารใหญ่โต ที่มีชื่อเสียง ที่มีชื่ออาหารแปลกๆ การปรุงแต่งก็ให้มีรูปร่างหน้าตาแปลกๆ แต่ว่าราคาแพง ไม่ค่อยจะเกิดประโยชน์อะไรแก่ร่างกาย สู้กินของราคาถูก ไม่มีรสเท่าใด แต่ก็เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย เราอาจจะคิดว่าไม่มีรสมีชาติ กินก็ไม่อร่อย คนเราถ้าหิวแล้วอะไรมันก็อร่อยทั้งนั้น ถ้าไม่หิวมันก็ไม่อร่อย...กินเท่าใดมันก็ไม่อร่อย เพราะว่ามันไม่หิว อิ่มแล้วให้มีกับข้าววิเศษมาอีกเราก็กินไม่ได้ เพราะว่ามันอิ่มแล้ว

ดำรงตนอยู่ด้วยความพอดี

เมื่อสมัยเด็กๆ เคยเขียนเรื่องเรียงความ ที่ครูเขาอ่านให้ฟังก่อน แล้วให้นักเรียนหัดเขียนเรียงความภาษาไทย ตามเรื่องที่ครูเล่าให้ฟัง มีเรื่องหนึ่งว่า...

ท่านเศรษฐีในเมืองจีนคนหนึ่ง มีลูกชาย เมื่อถึงวัยที่ควรแก่การศึกษา ก็ไปจ้างซินแสมาสอนลูกชาย ซินแสที่มาสอนลูกชายนั้นแกเป็นคนจู้จี้จุกจิกในเรื่องอาหารการรับประทาน คือเลี้ยงอาหารด้วย สอนเสร็จแล้วก็กินอาหารเลย แต่ว่าซินแสเป็นคนจู้จี้ เวลากินอาหารก็บ่นว่า อาหารบ้านเศรษฐีไม่เข้าเรื่อง กินไม่มีรสมีชาติ จืดๆ ชืดๆ ไม่เห็นมีรสมีชาติอะไร...แกบ่นบ่อยๆ

เมื่อบ่นบ่อยๆ ลูกศิษย์ก็ไปบอกกับคุณพ่อว่า "คุณครูที่สอนหนังสือนี่เขาก็สอนดีหรอก แต่ว่าเวลากินข้าวเป็นคนขี้บ่นพึมพำๆ หาว่ากินข้าวที่นี่ไม่อร่อย ไม่มีรสชาติอะไร" ท่านเศรษฐีเมื่อได้ทราบเช่นนั้น ก็อยากจะสอนบทเรียนแก่ครูในเรื่องนี้...

วันหนึ่ง ก็เลยเชิญครูไปรับประทานอาหารด้วยกันที่ห้องท่านเศรษฐี เมื่อไปถึงก็คุยกันๆ ...คุยไปเรื่อย ถึงเวลากินอาหารก็ยังไม่ให้กิน เรียกว่าคุยให้หิวให้เต็มที่ก่อน พอเห็นว่าหิวเต็มที่แล้วก็ยกอาหารมา อาหารที่ยกมานั้นก็คือข้าว...ข้าวที่มีสีแดงๆ เป็นข้าวกล้องหุงมา ส่วนกับข้าวก็มีแต่น้ำผักดอง เรียกว่าแกงเลียงนั่นแหละ แกงเลียงแบบจีนเขาเรียกว่าตื๋ม น้ำผักดองต้ม ต้มร้อนๆ ครูคนนั้นกำลังหิว พอเห็นอาหารที่ยกมาให้ก็กินใหญ่ เลยกินเสียจนเกือบอิ่ม เศรษฐีก็บอกให้คนใช้ยกเกาเหลา อาหารอย่างดีๆ มา เอามาถึงวางตรงหน้า ครูมองแล้วก็ลูบท้อง บอกว่าไม่ไหวแล้วกินเสียอิ่มแล้ว

อาหารพวกนี้มาทีหลังกินไม่ได้ เศรษฐีก็เลยบอกว่า "นี่แหละครู เรื่องอาหารนี่ มันดีตรงที่เราหิว ถ้าหิวแล้วก็ทานได้ ไม่ว่าอะไรก็ทานได้ทั้งนั้น มีรสชาติเหลือเกิน แต่ถ้าอิ่มแล้ว แม้ว่าอาหารอย่างดีก็กินไม่ได้ ดูซิ...ที่เอามานี่ ครูก็กินไม่ได้แล้ว เพราะว่ากินเข้าไปเสียเต็มท้องแล้ว ไม่มีเนื้อที่จะบรรจุ"

ตั้งแต่นั้นมาครูก็ได้บทเรียนเรื่องกินอาหารจากท่านเศรษฐีเลยไม่บ่นต่อไป เขายกอาหารอะไรมาให้ก็กินไปตามเรื่อง ไม่บ่น ไม่ว่าอะไร ไม่ต้องเติมน้ำปลา ไม่ต้องเติมมะนาว ไม่ต้องเติมพริก ไม่ต้องเติมอะไรให้วุ่นวาย กินเท่าที่เขาให้ ก็มีความสุข สุขเกิดจากความพอใจ เราพอใจแล้วเราก็กินเพลิน ถ้าไม่พอใจมันก็กินไม่เพลิน

เรื่องนี้เป็นเรื่องน่าคิดสำหรับเราๆ ท่านๆ ที่ชอบกินอาหารที่มีรสชาติแปลกๆ ต้องไปกินภัตตาคารโน้นภัตตาคารนี้ ถ้าที่ไหนเขาลือว่ามีอะไรอร่อย...ต้องไปลองหน่อย ก็เลยไปลองกินกันเสียสตางค์ไปเยอะแยะ สู้กินที่บ้านไม่ได้ ทำกินก็ง่าย ก็สะดวกสบายดี ไม่เดือดร้อนอะไร *ทางพระท่านสอนให้พิจารณาในเรื่องอาหาร คือพิจารณาว่า...เรารับประทานอาหารนี้ ไม่ใช่เพื่อลิ้น เพื่ออร่อย เพื่อความเพลิดเพลินในรสของอาหาร ไม่ใช่เพื่อให้อ้วนพีมีกำลังดังนักมวยปล้ำ แต่รับประทานพออยู่ได้ จะใช้ร่างกายนี้เพื่อประพฤติธรรม*

คำว่า ประพฤติธรรม หมายความว่า ใช้ร่างกายนี้ทำหน้าที่ เรามีหน้าที่อย่างใดในเรื่องอะไร เราก็ใช้ร่างกายนี้ทำหน้าที่ได้... ไม่หิวเกินไป ไม่อ่อนเพลีย หมดเรี่ยวหมดแรง อาหารนั้นก็เป็นประโยชน์ อาหารที่เป็นประโยชน์ไม่ต้องกินมาก กินแต่พอดีๆ ถ้าพอดีแล้วก็สบาย

เมื่อรู้จัก "พอดี" จิตใจจะเป็นสุข

พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า...ความรู้จักประมาณคือ "พอดี" เป็นเหตุให้เกิดความสุข ความสุขมันอยู่ที่ความพอดี ถ้าเกินไป... มันก็เป็นทุกข์ ขาดไป...ก็เป็นทุกข์เหมือนกัน จึงทำอะไรก็ให้พอดีพองาม

ในเรื่องความพอดีพองามนี้ จะเอาอะไรเป็นเครื่องวัดมันก็ลำบาก เราต้องวัดด้วยมาตรการของตัวเราเอง คือให้ตั้งข้อสังเกตไว้ว่า เรารับประทานอาหารเพียงเท่านี้ แล้วก็อยู่ได้ไหม มีความสบายทางกาย มีความสบายทางใจพอสมควรไหม มีความอ่อนเพลียไหม ให้ศึกษา ถ้ารู้สึกว่ามันไม่มีอะไรที่จะอ่อนเพลีย หมดเรี่ยวหมดแรง ก็แสดงว่ามาตรฐานนั้นใช้ได้ แล้วต่อจากนั้นเราก็ใช้มาตรฐานนั้นในเรื่องวัดอาหาร วัดเครื่องดื่ม หรือวัดอะไรต่างๆ ให้เกิดความพอดีขึ้นมา ก็ได้รับความสะดวกสบายดี

ทำอย่างไรให้ใจเป็นสุข

ร่างกายของเรานี้เป็นวัตถุ ก็ต้องการวัตถุเป็นเครื่องบำรุง แต่ถ้าบำรุงเกินไป...ก็เป็นทุกข์ ไม่บำรุง..ก็เป็นทุกข์เหมือนกัน จึงต้องการความพอดีแก่ร่างกาย ไม่ลำบากอะไร ความสุขทางจิตใจเป็นเรื่องสำคัญที่เราจะต้องฝึกฝนอบรมตัวเองให้มีความสุขทางใจ

ทำอย่างไร ? จะมีความสุขทางใจ...อันนี้เป็นเรื่องสำคัญมากที่ควรจะศึกษา ที่ควรจะทำความเข้าใจกันให้บ่อยๆ เพราะว่าความสุขทางใจนั้นเป็นความสุขที่ไม่ต้องลงทุน ไม่ต้องไปซื้อไปหา ไม่ต้อง

ขวนขวายให้เหนื่อยแรง เป็นเรื่องที่เราทำขึ้นได้ง่ายๆ ในใจของเราเอง ที่จะทำให้ใจมีความสุข

ความพอใจ...เป็นทรัพย์อย่างยิ่ง

ประการแรก ที่จะทำให้เป็นสุขได้ก็คือ ความพอใจในสิ่งเฉพาะหน้า ความพอใจเรียกว่า "สันโดษ" นี่ ในคำพระท่านว่า... "ความพอใจ" เป็นบรมทรัพย์ เป็นทรัพย์อย่างยิ่ง ยิ่งกว่าทรัพย์ใดๆ ทั้งหมด ถ้าเรามีความพอใจ เรียกว่าสันโดษในสิ่งนั้นลักษณะของสันโดษคือ พอใจในสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า เช่น เรื่องอาหารก็พอใจในอาหารที่เขาปรุงมาวางไว้บนโต๊ะให้เรารับประทาน เมื่อไปเห็นเข้าก็นึกว่า พอใจ หรือพูดว่า **"เท่านี้ก็ดีแล้ว" "เท่านี้ก็พอแล้ว"** แล้วก็มีความพอใจในอาหารนั้น รับประทานด้วยความพอใจ ก็เกิดความสุขทางใจ

ในทางตรงกันข้าม แม้อาหารจะมีมาก แต่ว่าเราไม่พอใจ อึดอัดขัดใจ มองอะไรแล้วไม่ถูกอกถูกใจไปทั้งนั้น เลยเกิดอารมณ์หงุดหงิดงุ่นง่าน ถ้าคนใช้เป็นผู้ปรุงก็ดุคนใช้ ถ้าแม่บ้านเป็นผู้ปรุงก็จะว่า **"แหม** เธอทำอะไรมากินกันในวันนี้ ฉันดูแล้วไม่ได้เรื่องสักอย่างเดียว" จิตใจเป็นอย่างไรในขณะนั้น มันมีความทุกข์ขึ้นมา มีความร้อนอกร้อนใจขึ้นมา เพราะความไม่พอใจ ในสิ่งที่มีอยู่เฉพาะหน้า มันจะได้อะไรในการที่เรานั่งเป็นทุกข์ ในเวลาเราจะรับประทานอาหาร มันไม่ได้อะไรขึ้นมา...***ไม่เป็นการฉลาดเลยแม้แต่น้อย ที่นั่งเป็นทุกข์ด้วยเรื่องอะไรต่างๆ***

รู้จักปล่อยวาง

ชาวพุทธเราควรจะอยู่ด้วยความไม่เป็นทุกข์ ในอะไรๆ ที่เกิดขึ้น ให้ทำใจให้เป็นสุขอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าสิ่งอะไรจะเกิดขึ้น ฝนจะตกฟ้าจะร้อง หรือว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นในวิถีชีวิตของเรา เราก็จะไม่เป็นทุกข์ในเรื่องนั้น เราจะใช้สติปัญญาเป็นเครื่องพิจารณา แล้วรู้จักปลง รู้จักวางในสิ่งนั้นๆ ไม่เข้าไปยึดถือด้วยความโง่ ความเขลา เพราะถ้าเราเข้าไปยึดถือด้วยความโง่ ความเขลา... เราก็เป็นทุกข์ มันไม่ได้ประโยชน์อะไรแม้แต่น้อยที่นั่งเป็นทุกข์ แต่เป็นการลงโทษตัวเอง ลงโทษสุขภาพจิต สุขภาพกาย ทำให้จิตเสื่อม ทำให้ร่างกายเสื่อมโทรม แก่เร็ว แล้วก็ตายเร็วด้วย เพราะว่ามีความทุกข์มาก มีความกลุ้มใจมาก ตัดทอนสุขภาพทั้งกายทั้งใจ ให้น้อยลงไปเรื่อยๆ จึงไม่เป็นเรื่องดีแม้แต่น้อย

ทางที่ดีนั้น...เราต้องไม่เป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น เพราะฉะนั้นเมื่อมีอะไรเกิดขึ้นเฉพาะหน้า ให้พยายามคิดว่า ดีแล้ว พอแล้ว... หรือเท่านี้ก็ดีถมไปแล้ว อย่างนี้ใจก็สบาย เช่น คนทำมาค้าขาย เป็นนักธุรกิจ ทำกิจการต่างๆ อยู่ตลอดเวลา บางคราวมันก็ได้กำไร บางคราวมันก็ขาดทุน บางคราวก็พอเสมอตัว คือไม่ได้กำไร แต่ไม่ขาดทุน เรียกว่าพอไปได้ ถ้าหากว่าจิตใจของเราไปตื่นเต้นอยู่กับสิ่งเหล่านั้น...พอได้ก็ดีใจ เกิดใจฟูขึ้น พอไม่ได้...ก็แฟบลงไป ขึ้นแล้วก็ลง ขึ้นแล้วก็ลงอยู่อย่างนี้ เหมือนกับวานรมันเต้นอยู่ในกรงของมัน ดิ้นรนอยู่ แต่ออกไม่ได้ มันเป็นสุขที่ตรงไหนในการที่จิตของเราเป็นอย่างนั้น ไม่เป็นความสุขอะไร

เราจึงควรจะทำความพอใจในสิ่งที่มันเกิดขึ้น เช่นว่าขายอะไรไปได้เงินมาเท่านี้ ได้กำไรนิดหน่อยก็ควรจะพอใจว่าได้กำไรเท่านี้ก็ดีถมไปแล้ว...ดีกว่าไม่ได้อะไรเสียเลย หรือว่าเราขายของได้สักเล็กน้อยเราก็ควรจะพอใจว่า ยังขายได้อยู่ก็ยังดีหรอก ที่ขายไม่ได้เลยก็มีเหมือนกัน แต่นี่ยังขายได้ก็ยังดีไม่เป็นไร ทำใจให้สบาย วันไหนขายไม่ได้ เราก็ควรคิดว่ามันก็ไม่ดีทุกวันหรอก มันไม่สม่ำเสมอกันตลอดไปหรอก บางวันขายได้มาก บางวันขายได้น้อย บางวันก็อาจจะขายไม่ได้เลย... เพราะเราไปบังคับคนซื้อไม่ได้ มันเป็นเรื่องความต้องการของเขา เมื่อเขามีความต้องการเพียงพอเขาก็ไม่มาซื้อ เขาไม่ขาด เขาก็ไม่มาซื้อ แต่เมื่อใดเขาขาด เขาก็ต้องมาซื้อ คนเราไม่ใช่มันจะขาดทุกเวลาเมื่อใด มันมีขาดบ้างไม่ขาดบ้าง

ธรรมดามันเป็น "เช่นนั้นเอง"

เราขายของก็เหมือนกัน ถ้าเขาขาดเขาก็มาซื้อ ถ้าเขาไม่ขาดเขาก็ไม่ซื้อ เราจะไปบังคับการขายก็ไม่ได้เหมือนกัน นั่งนึกอย่างนี้ก็ทำใจให้สบายได้ แล้วก็นึกว่า ไอ้ของขายอย่างนี้มันไม่ใช่มีขายแต่ร้านเรา ร้านอื่นเขาก็มีขาย เขาอาจจะไปซื้อร้านอื่นก็ได้ ไม่ได้ซื้อร้านเรา แล้วเราจะมาเป็นทุกข์เพราะเรื่องอย่างนี้ให้มันหนักอกหนักใจเราทำไม เราก็ไม่ต้องนั่งเป็นทุกข์ด้วยเรื่องปัญหานั้น แต่ว่าเราทำใจให้สบาย นึกเสียว่า ***"ธรรมดามันเป็นเช่นนั้นเอง"***

คำนี้สำคัญมาก...เรียกว่าเป็นคาถาวิเศษสำหรับที่จะเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันคือคำว่า ***ตถาตา...แปลว่า มันเป็นเช่นนั้นเอง*** อะไรๆ

มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ เราจะไปบังคับมันก็ไม่ได้ จะไปฝืนมันก็ไม่ได้ ทำอะไรมันก็ไม่ได้ มันไม่ได้อยู่ในอำนาจของเรา เราจึงควรจะคิดว่า "เออ!... ธรรมดามันเป็นอย่างนี้" เรานึกอย่างนี้ก็พอปลงพอวาง สภาพจิตก็พอจะรู้เท่ารู้ทันในสิ่งนั้นๆ ความทุกข์ก็จะเบาลงไป คือไม่หนักอึ้ง เพราะเรารู้จักวาง รู้จักพักผ่อนในทางใจ...ใจก็สบาย

เวลาที่เราเดินทางไปไหนๆ บางทีก็มีรถเสียบ้าง ยางแตก แบตเตอรี่หมดกำลัง...สตาร์ทไม่ติด หรือวิ่งไปๆ ก็หยุดเสียเฉยๆ มันก็มีบ่อยๆ อาตมาก็เคยพบ แล่นไปๆ อ้าว! ทำไมหยุดล่ะ ไม่รู้ว่าอะไรผิดปกติ แล้วก็ไม่ต้องตกใจอะไร ไม่ต้องเสียใจอะไร อย่าไปโมโหฉุนเฉียวกับใครๆ เพราะลงโทษตัวเองเปล่าๆ อย่าเอาน้ำร้อนมาลวกตัวเอง เพราะน้ำร้อนนั้นมันของร้อน ถ้าเราลวกตัวเรา หนังมันก็ถลอกปอกเปิก มันไม่ได้อะไร

ความทุกข์เป็นเหมือนน้ำร้อน เราคิดให้มันเป็นทุกข์ก็เหมือนเอาน้ำร้อนมาราดตัวตั้งแต่หัวถึงตีน ถลอกปอกเปิก เป็นคนด่าๆ ด่างๆ ไป มันจะได้เรื่องอะไร...เราไม่ควรจะคิดเช่นนั้น พออะไรเกิดขึ้นเราควรจะรู้ทันท่วงที แล้วก็คิดให้ทันว่า "เออ! มันเป็นเรื่องธรรมดา ไม่มีอะไรที่จะคล่องเสมอไป มันต้องมีการติดขัดบ้าง" การเดินทางมันก็ต้องติดขัดบ้าง เดินทางด้วยรถยนต์ติดขัดนี่ยังดี เพราะอยู่บนพื้นดิน ถ้าเดินทางด้วยเรือบินติดขัด แล้วมันก็ร่วงผลอยลงมาเท่านั้นเอง ให้เราลองนึกเปรียบเทียบเหตุการณ์ ว่าอันโน้นกับอันนี้มันมีอะไรดีมากกว่ากัน พอนึกไปอย่างนั้นมันก็ไม่ทุกข์แล้วละ

มองโลกในแง่ดี

ไอ้คนที่เป็นทุกข์ ก็เพราะไปคิดแต่เรื่องทุกข์เรื่องเดียว ไม่รู้จักเปลี่ยนอารมณ์ ไม่รู้จักเปลี่ยนแนวคิด คิดแต่เรื่องที่จะให้เป็นทุกข์ มองด้านเดียว ทิศมันมีตั้ง ๘ ทิศ ๑๖ ทิศ นี่เรามองอยู่ทิศเดียวทำไม ?...มองไปทิศนั่นไม่สบายตา มองไปทิศโน้นบ้าง ทิศนั้นบ้าง มันมีทิศอื่นที่สบายตาสบายใจอยู่เยอะแยะ แล้วทำไมไปมองจ้องอยู่ตรงทิศที่เป็นทุกข์ล่ะ มันไม่ฉลาดน่ะซิทำอย่างนี้ เราควรจะคิดในแง่อื่นบ้าง... ในแง่ที่มันดีมันสบาย

เช่น เวลารถไปเสียตรงไหน เราก็พยายามแต่ง พยายามแก้ไข แต่ว่ามันไปไม่ได้ เมื่อไปไม่ได้ก็คิดว่า... "ดีเหมือนกัน มาเสียตรงนี้ดีกว่าเสียตรงโน้น เพราะตรงนี้ยังมีบ้านคนอยู่ พอจะขอความช่วยเหลืออะไรได้" หรือนึกว่า "ที่แถวนี้เราไม่ค่อยได้ลงไปเหยียบ รถเสียก็ได้ลงไปเหยียบเสียบ้างก็ดีเหมือนกัน" แล้วจะไปยืนตรงรถที่เสียให้มันร้อนอยู่ทำไม หาอะไรทำให้มันสบายใจ ไปคุยกับชาวบ้านแถวนั้นเสียก็ได้ เข้าไปในบ้าน...ถามสารทุกข์สุขดิบ ถามความเป็นอยู่ เดี๋ยวเขาก็เอาน้ำมาให้ฉันเท่านั้นเอง แล้วก็นั่งคุยกัน สอนธรรมะให้เขาเสียบ้าง ซักถามอะไรๆ แล้วก็จะแนะแนวทางชีวิตให้แก่เขา มันก็ได้ประโยชน์

รถไปเสียลงแต่เราก็ยังไปทำประโยชน์ได้ แม้ไม่ไปถึงปลายทาง ก็ยังไปทำประโยชน์ที่ตรงนั้นได้ มองในแง่ดี ***มองในแง่ที่เป็นประโยชน์แล้ว เราหาเรื่องทำให้มันเป็นประโยชน์เสียดีกว่าไปนั่งจับเจ่าเป็นทุกข์อยู่***

หรือเราจะไปดุคนขับว่า “แหม! แกนี่ทำอะไร ไม่ดูไม่แล”... อย่างนั้นอย่างนี้ หาเรื่องให้คนขับโมโห ถ้าเขาโมโหหนักเข้าเล่นงานนายเอาบ้าง ว่านายเข้าบ้าง...ว่าด้วยปากไม่เป็นไร เกิดเอาเหล็กขูดชาร์ปทุบเข้าให้ จะว่าอย่างไร นายก็หัวแตกไปเปล่าๆ เท่านั้นเอง ของมันจะเสียแล้ว เราอย่าไปทำให้คนเสียอีก ทำใจให้สบาย อย่าให้เกิดอารมณ์ขึ้นกับคนที่เขากำลังทำงาน เขากำลังแก้เครื่อง เหงื่อไหลไคลย้อย เราไปยืนดุยืนด่ากรอกหู เดี๋ยวเขาโมโห...ชกเปรี้ยงเข้าให้ ปากครึ่ง จมูกครึ่ง ก็หงายหลัง อยู่ข้างรถนั่นเอง แล้วเขาก็เผ่นหนีไปเข้า ทีนี้เราก็นอนอาบแดดอยู่ตรงนั้นเอง มันไม่ได้เรื่องอะไร... นี่ตัวอย่าง

พูดจาอ่อนหวาน
และเสริมสร้างประโยชน์

มีถมไปที่คนใช้มันทำร้ายนาย...นี่เพราะเรื่องอะไร? เรื่องโมโหโทโส ใจร้อนใจเร็ว ไม่รู้จักควบคุมตัวเอง บังคับตัวเอง พูดจาก็ใช้ถ้อยคำที่ไม่สมควรกับเขาบ่อยๆ มันก็เกิดเป็นปัญหาขึ้นมา ทำให้เกิดความเสียหาย ไอ้คนที่มันโกรธนี่มันไม่เลือกว่าเป็นพระหรือเป็นชาวบ้าน มันทุบเอาได้ทั้งนั้นแหละ

ที่เชียงใหม่นี่ก็เคยมีพระองค์หนึ่ง ท่านจ้างคนให้มาทำกุฏิทำอะไรในวัดนั้นแหละ แต่ก็ชอบบ่นชอบว่า และมักจะใช้ถ้อยคำที่ไม่ค่อยสุภาพเรียบร้อย คือท่านเป็นคนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ก็ใช้ถ้อยคำภาษาที่ไม่สุภาพกับคนที่มาทำงานบ่อยๆ ทำให้คนงาน

โกรธขึ้นมา กำลังถือค้อนทุบตะปูโป้งๆๆ ก็ยังไปว่ายังไปพูดกับเขาทั้งๆ ที่กำลังถือค้อน เขาก็โมโหขึ้นมาเลยเอาค้อนฟาดเปรี้ยงเข้าให้...หัวแตก ต้องไปนอนโรงพยาบาลไม่รู้สึกตัว แต่หมอก็รักษาหาย เขาไม่พูดกันว่าท่านถูกทุบหรอก บอกว่าล้มลงไป...เสียเกียรติ...พระถูกทุบนี่เสียเกียรติ ก็เลยบอกว่าท่านล้มลงไป แต่ความจริงไม่ได้ล้ม เรียกว่าปากเป็นพิษ ปากเป็นโทษ เป็นกาลกิณี คือว่าพูดไม่ดีก็เลยได้รับผลคือถูกทุบหัวสลบไปเลย อย่างนี้มันก็เสียหายมีบ่อยๆ เป็นบทเรียนสอนใจอยู่เหมือนกัน ในเรื่องอย่างนี้

อ่านข่าวหนังสือพิมพ์ นั่นก็เป็นบทเรียนเหมือนกันอ่านเรื่องอะไรมันเกิดจากอะไร เอามาเป็นบทธรรมะไว้เตือนตัวเราไว้ สอนตัวเราให้ระมัดระวังในการที่จะทำอะไรกับคนที่กำลังยุ่งใจอยู่ เขากำลังร้อนอย่าไปเพิ่มความร้อนให้แก่เขา เขากำลังยุ่ง อย่าไปทำเรื่องยุ่งให้แก่เขา แต่ไปพูดให้เขาสบายใจ พูดว่า "ไม่เป็นไร ค่อยๆ คลำดูไปอะไรมันเสีย ไม่เป็นไร ค่อยๆ ทำ ฉันไม่รีบร้อน เวลานัดมันตั้งบ่ายนี่มันยังเช้าอยู่ ไม่เป็นไรหรอก ทำไปเถอะ" นี่คนขับก็ใจดี สบายใจ อย่าไปพูดให้เขาร้อนอกร้อนใจ

กับคนใช้ก็เหมือนกัน...อย่าไปพูดให้เขาร้อนอกร้อนใจ เวลาจะพูดจะสอนมันก็มี แต่ว่าควรจะพูดในเวลาที่เขาไม่ทำงาน ไม่ใช่พูดในเวลาที่เขามีอะไรอยู่ในมือ พระพุทธเจ้าท่านยังห้ามพระไม่ให้เทศน์กับคนถืออาวุธเลย บอกว่าคนถืออาวุธอยู่อย่าไปเทศน์ ถ้าถือปืนถือมีดถืออะไรที่เป็นเครื่องประหัตประหาร พระองค์ตรัสว่า อย่าไปเทศน์กับคนพวกนั้น ต้องให้วางเสียก่อน วางของเหล่านั้นไว้ไกลๆ ตัวหน่อย แล้วก็เรียกมานั่งใต้ต้นไม้ แดดร่มลมโชยค่อยสอนค่อยเตือนกันไป

ไปสอนเวลาถือปืน ถ้าหากเขาโกรธขึ้นมาเดี๋ยวเปรี้ยงเข้าให้ก็จะเกิดความเสียหาย

เคยมีคนมายิงนกในวัด พระถามว่า **"มายิงนกในวัดทำไม"** ไอ้นั่นเหวี่ยงปืนมา **"ยิงพระได้ไหม"** พระก็ต้องวิ่งขึ้นกุฏิเท่านั้นเอง ไม่กล้าพูดต่อไป มันก็ดีหรอกนะที่มันแค่พูด ถ้ามันกดเปรี้ยงเข้าให้ก็นอนตีนที่ออยู่แถวนั้นเอง...มันเป็นอย่างนี้ ***มันมีเรื่องก็เพราะว่าเราไม่สำรวม ไม่ระวังในการที่จะพูด คือ ไม่บังคับจิตใจนั่นแหละ พลอยเดือดร้อนใจ พลอยคิดพลอยนึกไปในเรื่องที่มันวุ่นวาย สับสนด้วยประการต่างๆ ก็เกิดเป็นปัญหาขึ้นมา ทำให้เกิดความเสียหาย***

ฉะนั้นต้องนึกว่า "ดีเหมือนกัน" มีอะไรเกิดขึ้นก็นึกว่า "เออ! ดีเหมือนกัน" "มันเป็นอย่างนี้ดีเหมือนกัน" "ถ้าเป็นตรงนี้ก็ดีเหมือนกัน" "มันเป็นอย่างนี้ก็ดีเหมือนกัน" ***เอาดีๆ ไว้ก่อน นึกดีๆ ไว้ก่อน อย่านึกในแง่ร้าย ค่อยๆ แก้ไขไปตามเหตุการณ์ที่มันเกิดขึ้น เรื่องนี้ก็เป็นเรื่องน่าคิด เป็นเรื่องที่จะทำให้เรามีความสุขทางใจ***

ในเรื่องธรรมชาติดินฟ้าอากาศ เช่น ฝนตกแดดออก ก็เป็นเรื่องยุ่งอยู่ไม่ใช่น้อย บางทีเราต้องการน้ำ แต่ว่าฝนมันก็ไม่ตก บางทีเราก็ไม่ต้องการ แต่มันเทจั๊กๆ ลงมา...มันก็อย่างนั้น เราก็อย่าไปนึกโกรธธรรมชาติ

คนโบราณเขาสอนไม่ให้ด่าแดด ด่าฝน ด่าลม เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมชาติ มันไม่ใช่เรื่องที่ใครจะบังคับได้ เขาเรียกว่า "สวัสดิรักษา" เป็นคำกลอนสุนทรภู่เขียนไว้ แต่อาตมาจำกลอนจริงๆ ไม่ได้หรอก มีใจความว่า อย่าว่าแดด ลม ฝน อย่าด่าเรื่องแดดเรื่องลม เรื่องฝน เรื่องของธรรมชาติ เขาไม่ให้ด่า เพราะว่า ถ้าเราด่า

มันก็ไม่ได้อะไร ด่าแดด...แดดมันก็ไม่ได้ยิน ด่าฝน...ฝนมันก็ไม่ได้ยิน ด่าลม... ลมมันก็ไม่ได้ยิน แต่ว่าใครได้ยิน?... ผู้ด่าได้ยินเอง ได้ยินคำหยาบของตัวเอง

ทุกครั้งที่เราด่าอะไรออกไปนี่ ใจเราก็เสื่อม เสื่อมจากคุณธรรม ...มืด หมดแสงสว่างทางใจ เกิดความโง่ขึ้นมาในใจ เราจึงได้พูดอาการอย่างนั้นออกมา ท่านจึงไม่ให้ใช้คำอย่างนั้นกับเรื่องธรรมชาติ เพราะถ้าพูดบ่อยๆ มันไปด่าคนเข้าบ้างก็จะเดือดร้อน ไม่ให้ใช้คำผรุสวาท คำหยาบคำอะไรๆ ซึ่งเป็นมิจฉาวาจา ไม่ใช่สัมมาวาจา ไม่ใช่เป็นการเจรจาชอบ ก็ไม่ควรจะทำอย่างนั้น หัดพูดแต่คำที่อ่อนหวานสมานสามัคคี มีประโยชน์แก่คนทั่วไป ก็ไม่เป็นพิษไม่เป็นภัยอะไร ธรรมชาติก็เป็นไปตามเรื่องของธรรมชาติ

นี่วันนี้แดดโปร่งอากาศสบาย โยมมานั่งฟังเทศน์ก็สบาย แต่บางคราวมันก็ตกจั้กๆ ขณะฟังเทศน์ก็มีเหมือนกัน ก็อย่าไปเป็นทุกข์กับเรื่องอย่างนั้น อย่าไปกลุ้มใจเพราะเรื่องนั้น

เมื่อวันที่ทำบุญท่านเจ้าคุณพุทธทาสที่ไชยา มันก็ครึ้มอยู่อย่างนั้นแหละ ฝนมันจะตกนั่นแหละ แล้วมันก็จะตกแน่ๆ เพราะมาจากทิศตะวันออกเฉียงเหนือ แปลว่าฝนมาจากตะวันออกเฉียงเหนือ ไม่ใช่มาจากทิศตะวันตก ครึ้มมืดดำ ท่านโพธิ์บอกว่า “น่ากลัวหลวงพ่อ น่ากลัวฝนจะตก” อาตมาไม่อยากรื้อสถานที่จัดลงไปแล้วก็ไม่อยากจะขนจะย้าย มันยุ่งคนมันเยอะแยะ บอกว่า “ไม่เป็นไรไม่ตก เราอย่าไปนึกว่ามันตกก็แล้วกัน นึกว่าไม่ตกก็แล้วกัน” แต่ว่าเตรียมๆ ไว้ หาร่มหาอะไรไว้

พอเริ่มลงมืออาราธนาศีล อาราธนาพระปริตร ฝนก็มารด

น้ำมนต์ทีเดียว จั้กๆๆๆ ลงมาก็ไม่ถอย ทำลงไปแล้วจะไปถอยไปอย่างไร โยมก็นั่งกันไป กางร่มไปตามเรื่อง พระก็ไปหาร่มกลดมากางให้ทุกองค์ สวดมนต์กลางฝนกันไปเลย ท่านเจ้าคุณท่านก็นั่งเฉยไม่รู้ไม่ชี้ คนเอาร่มไปกางให้เรียกว่าใช้ร่มกันทั้งนั้น นั่งฟังกันไป ฝนก็ทดสอบกำลังใจประมาณ ๑๐ นาที ไม่มากหรอก...ตกไม่มาก แต่ว่าเม็ดมันโตๆ พอสมควรสัก ๑๐ นาที มันก็หยุดเท่านั้นเอง หยุดแล้วก็เริ่มเปิดร่มได้ ทำกิจอะไรต่อไปได้ถวายข้าวถวายของแก่พระอะไรเรียบร้อย

ของถวายก็ไม่มีอะไรมาก มีหนังสือห่อใหญ่ สูงประมาณสักศอกของอาตมาห่อหนึ่ง ถวายองค์ละห่อๆ ความจริงหลายพันบาทราคาหนังสือ อาตมาประกาศว่างานนี้เป็นงานของวัดในป่า ไม่มีปัจจัยถวาย มีแต่หนังสือเท่านั้น ให้พระท่านรู้ เดี๋ยวท่านสงสัยว่า "เอ๊ะ! สวดมนต์แล้วไม่เห็นถวายอะไร? ถวายแต่หนังสือ" เลยบอกให้ท่านหายข้องใจว่า งานนี้ไม่มีถวายปัจจัย มีแต่หนังสือเท่านั้น แล้วบอกว่าหนังสือที่รับไปนี่ ถ้าเอาไปอ่านให้ดีแล้ว แล้วได้ประโยชน์คุ้มค่ามากกว่าปัจจัยเป็นไหนๆ พระท่านก็ยิ้มๆ กันไปตามเรื่อง คงจะนึกขำว่าท่านปัญญาฯ ทำอะไรแปลกๆ แผลงๆ ก็ทำอย่าให้มันเหมือนเพื่อน ว่างั้นเถอะ ฝนก็หยุดไปไม่เป็นไร กลางคืนฝนไม่ตก นั่งประชุมฟังกันได้สบายหลายชั่วโมง วันที่ ๒๖ ก็ไม่ตก วันที่ ๒๗ ก็ไม่เป็นไร เรียบร้อยมันเป็นอย่างนั้นแหละ...นี่แหละธรรมชาติ แต่เรานึกว่า ถ้ามันตกก็ดีเหมือนกัน เพราะว่าน้ำมันจะได้สมบูรณ์... คนจะได้อาบสบายๆ จะได้สะดวกในเรื่องน้ำ เพราะเราอัตคัดน้ำมาก่อน มันก็ดีไป มองในแง่ดีไว้แล้วมันก็สบายใจ

มองสิ่งรอบตัวเราเป็นครู

เรื่องเจ็บไข้ได้ป่วยนี่ก็เหมือนกัน ร่างกายมันไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา บางครั้งคราวก็ปวดแข้ง ปวดขา ปวดเอว ปวดหลัง เจ็บตรงนั้น เจ็บตรงนี้...อย่าไปนอนเป็นทุกข์ ในเตียงคนไข้ที่โรงพยาบาล หรือนอนอยู่ที่บ้านก็อย่าเป็นทุกข์ นึกอย่างไร ?...

นึกว่า... ร่างกายเรานี่แบ่งเป็นส่วนๆ มันก็ได้หลายส่วน เอาว่าให้คะแนน ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์...ร่างกายมี ๑๐๐ แล้วไอ้ที่มันเจ็บนี่สักเท่าไร สมมุติว่ามันเจ็บอยู่ที่ตรงนั้นจุดหนึ่ง ไอ้ส่วนที่ไม่เจ็บนะมันมีอีกมากมาย ไม่ใช่เจ็บอยู่ทั่วร่างกายเมื่อไหร่... มันเจ็บจุดเดียว ก็นึกเสียว่ามันยังดีที่มันเจ็บเฉพาะที่ตรงนั้น ไอ้ตรงอื่นมันยังเรียบร้อยอยู่แต่ว่าเราไม่ค่อยคิดถึงไอ้ตรงที่มันไม่เจ็บหรอก มันไปจุ๊บๆๆ อยู่ไอ้ตรงนั้นแหละ...ไอ้ที่เจ็บนั่นแหละ เพราะประสาทมันก็เป็นอย่างนั้น ใจก็เลยไปคิดตามนั้น

ทีนี้เราเปลี่ยนความคิดเสียใหม่ว่า ฮื่อ! มันก็ยังดีอยู่ มันเจ็บแต่เพียงนิดเดียว ไม่เจ็บมากมายอะไร ยังนอนได้ ยังพลิกตัวเองได้อยู่...พลิกซ้ายก็ได้ พลิกขวาก็ได้ ลุกขึ้นก็ได้ ไม่เห็นจะหนักอกหนักใจอะไร นึกไปถึงคนไข้อื่นที่เขานอน...ไม่สามารถจะพลิกตัวได้เขานอนหงายอยู่อย่างนั้นตั้งหลายเดือน หรือว่านอนคว่ำอยู่ตั้งหลายเดือนก็ไม่พลิกหงาย นอนตะแคงอยู่ก็มีอะไรต่างๆ แปลกๆ ในโรงพยาบาล

สิ่งที่อยู่รอบตัวเรานั้น เป็นครูสอนเราทั้งนั้น ถ้าเรามองแล้วเอามาเทียบกับตัวเรา บางทีจะยิ้มออกได้ ยิ้มได้ว่า “เออ! เรายังดีกว่าคนพวกนั้น” มันก็สบายใจ

เมื่อใจสงบ กายก็สงบเย็น

เคยไปเยี่ยมคนไข้คนหนึ่ง ขาขาดโดนรถไฟ ขาขาดไปเลย ถามว่า **"มันอย่างไร"** "แหม! วันแรกที่มานอนอยู่ในตึกนี้แหละ เขาให้นอนอยู่ในห้อง มองข้างนอกไม่เห็นเป็นทุกข์ว่า "แหม! เรานี่ขาหายไปเสียแล้ว แล้วจะเดินอย่างไร จะขึ้นรถไฟอย่างไร... จะลำบากเพราะทำงานกับรถไฟต้องขึ้นต้องลง คนขาเดียวนี่จะขึ้นลงอย่างไร? กลุ้มอกกลุ้มใจด้วยประการต่างๆ แต่ว่า พอนอนไปอีกวันหนึ่ง คนมาเปิดประตูไว้เขามองออกไปข้างนอก เห็นคนไข้ที่นอนข้างนอกนั่นแหละ เขาคุยกัน เขาหัวเราะกัน คุยตลก เขาหัวเราะกันคิกคักๆ ก็มองเห็นว่า "เอ๊ะ! ไอ้พวกนั้นมันก็ไข้เหมือนกัน" ส่วนมากเป็นโรคกระดูกในตึกนั้น "เขาก็หัวเราะกันได้ ไอ้เรามานั่งกลุ้มใจอยู่คนเดียวนี่มันเรื่องอะไร... แล้วนอนกลุ้มใจอยู่นี่มันหายไหม ขามันดีขึ้นไหม เรากลุ้มใจแล้วขาที่หายไปจะเอามาต่อขาเดิมนี่ได้ไหม มีอะไรดีขึ้นไหม" นึกไปนึกมา "โอ๊ย! ไม่เข้าท่า" เลยสบายใจบอกว่า "ต่อไปนี้สบายใจแล้ว ปลงได้แล้ว"

ปัญญาที่คิดได้นั้นแหละทำให้เราปลงได้ ถ้าเราไม่มีปัญญาจะคิดมันก็ปลงไม่ได้ วางไม่ลง หนักอยู่ในใจ หนักเพราะยังไม่มีแสงสว่างทางสัจธรรมเข้ามาสู่ใจเรา ยังไม่รู้เรื่องนั้นตามที่เป็นจริง เราก็นั่งเป็นทุกข์กลุ้มอกกลุ้มใจ คนป่วยนี่ถ้าเป็นทุกข์ มันก็ป่วยหนัก หรือว่าใจป่วยด้วยนี่...มันป่วยหนัก ถ้าร่างกายป่วยแต่ใจไม่ป่วยเพราะปลงได้วางได้ตามหลักธรรมะ มองเห็นเป็นเรื่องธรรมดา แล้วก็นึกว่า "เออ! ดีเหมือนกันได้มาป่วยเสียบ้าง จะได้ทดสอบกำลังใจ *ธรรมะที่เราไปฟังๆ มาจากวัดชลฯ ทุกวันอาทิตย์นี่ มันจะให้ประโยชน์แก่เราหรือไม่? มันจะให้ประโยชน์แก่เราหรือไม่...เราก็รู้ด้วยตัวของเราเอง*"

ความทุกข์ ปัญหาในชีวิตประจำวัน

วันนี้อากาศแจ่มใสในตอนเช้า ญาติโยมคงสบายใจ เพราะจะได้เดินทางมาวัดสะดวกสบาย แม้การจราจรจะติดขัด เราอย่าไปติดขัดกับเขาด้วย ให้นึกว่า **"ธรรมดามันเป็นอย่างนั้น"** เพราะว่ารถมันมาก มันก็ติดบ้างเป็นธรรมดา ถ้ารถไม่มีก็จะไม่ติดเลย แต่เรื่องรถไม่มีนั้นมันเป็นไปไม่ได้ เพราะรถมันมาก แล้วคนก็นิยมการใช้รถเพื่อความสะดวกในการไปการมา เมื่อออกพร้อมๆ กัน จำนวนรถเป็นหมื่นเป็นแสนคัน มันก็ติดบ้างเป็นธรรมดา

เราอย่าหงุดหงิดงุ่นง่านในขณะรถติด แต่ให้นึกว่า...เป็นเรื่องธรรมดา ถ้ามีวิทยุฟังเทปได้ ก็เอาเทปธรรมะไปด้วย เวลานั่งในรถก็เปิดฟังเพลินๆ ไป รถติดก็เปิดเทปฟัง จิตใจจะได้ไม่ต้องยุ่ง...ไม่วุ่นวาย เอาธรรมะเป็นเครื่องปลอบใจ ดีกว่าเพลงที่เขาร้องให้เราฟัง ฟังเทปธรรมะ ก็จะได้สะกิดใจให้เกิดความนึกคิดในแง่ธรรมะ ฉะนั้นเอาเทปติดรถไปด้วย พอรถติดก็เปิดฟังกัน ฟังกันไปเรื่อยๆ นั่งรถไปก็ฟังไป แต่ตาก็ต้องดู หูก็ฟัง ใช้คนละที่ ตาดูรถ หูฟังเสียง มันก็พอจะไปกันได้ ช่วยให้เราผ่อนคลายจากความทุกข์ความเดือดร้อนได้

"ความทุกข์" เป็นปัญหาในชีวิตประจำวัน ย่อมมีอยู่ด้วยกันทั้งนั้น เด็กน้อยก็เป็นทุกข์ตามประสาเด็ก เด็กวัยรุ่นก็เป็นทุกข์ตามประสาวัยรุ่น ผู้ใหญ่ก็ทุกข์ตามประสาผู้ใหญ่ คนจนก็เป็นทุกข์ตามแบบคนจน คนมั่งมีก็เป็นทุกข์เหมือนกัน...ทุกข์ตามแบบคนมั่งมี ไม่ว่าใครจะเป็นอะไรก็ทุกข์ทั้งนั้น ถ้าไม่รู้จักแบ่งเบาความทุกข์ให้

หมดไปจากจิตใจ ไม่ประพฤติธรรม ไม่เอาธรรมะเป็นเครื่องแก้ปัญหาชีวิต เราก็ต้องมีความทุกข์อยู่เรื่อยไป

ธรรมะของพระพุทธเจ้า เป็นเครื่องประกอบกับชีวิตที่เราจะต้องใช้อยู่ตลอดเวลา ใช้ตั้งแต่เป็นเด็กจนกระทั่งเป็นคนเฒ่าคนแก่ ถ้าเราใช้ธรรมะจนชินเราก็มีความสุขใจสุขกาย แต่ถ้าเราไม่ได้ใช้ธรรมะเราก็มีปัญหา มีความทุกข์ มีความเดือดร้อน เพราะฉะนั้น การศึกษาธรรมะก็เพื่อเอามาไว้ใช้เป็นเครื่องมือประกอบ...เพื่อแก้ปัญหาให้เราพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน

ปฏิบัติธรรมะรักษาโรคทางใจ

คนเราเวลามีความทุกข์มีความเดือดร้อนใจ ถ้าไม่มีธรรมะอะไรเป็นเครื่องแก้ เราก็จะทุกข์มากขึ้น กลุ้มใจมากขึ้น กลุ้มใจจนไม่รู้จะทำอย่างไร เที่ยวเดินไปเดินมาอยู่อย่างนั้น นั่นเป็นโทษเกิดขึ้นจากเราไม่ศึกษาธรรมะ เป็นคนป่วยที่ไม่รู้จักยา เลยใช้ยาไม่เป็น เมื่อใช้ไม่เป็น โรคมันก็หนักขึ้น

โรคทางกาย นี่พอจะไปหาหมอได้ มีหมอเปิดคลินิกรักษาโรคมากมาย แต่ว่า***โรคทางใจ*** หรือว่า **ทางวิญญาณ** ที่เป็นความทุกข์เป็นตัวปัญหาแก่ชีวิตของเรา เราจะไปหาหมอไหนให้แก้ ไม่มีหมอไหนจะแก้ได้ ต้องหันเข้าหาพระพุทธเจ้า แต่พระพุทธเจ้าท่านนิพพานไปแล้ว ท่านมีสิ่งแทนตัวท่านอยู่ สิ่งนั้นคือธรรมะอันเป็นคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า ธรรมะที่พระองค์สอนไว้แทนองค์ท่านนั่นแหละ *เมื่อเรามีความทุกข์มีความเดือดร้อนใจเราก็ต้องเข้าหาพระธรรม* แต่การเข้าหา

พระธรรมนั้น บางทีก็ลำบาก เพราะเราไม่รู้จะเข้าหาธรรมะอย่างไร เราก็ควรไปหาพระสงฆ์ที่เป็นผู้สอนธรรมะ ช่วยแก้ปัญหาให้แก่เรา เราไปเล่าปัญหาให้ท่านฟัง ท่านก็จะชี้แนะแนวทางให้ว่าเราควรจะคิดอย่างไร ควรพูดอย่างไร ควรทำอย่างไร ควรแก้ปัญหาทางธรรมะนั้นในรูปใด พระท่านจะช่วยบอกให้แก่เรา แต่พระก็เป็นแต่เพียงผู้บอกให้ ส่วนการกระทำนั้นเป็นหน้าที่ของเราเอง เราต้องเอาไปพิจารณาศึกษาให้ละเอียด แล้วเราก็ปฏิบัติ

เมื่อเราปฏิบัติ เราก็จะได้ผลด้วยตัวเราเอง ผลการปฏิบัติธรรมะนั้นเป็น **"สันทิฏฐิโก"** หมายความว่า ประจักษ์แก่ใจของเราเอง เมื่อเราปฏิบัติเราก็จะประจักษ์แก่ใจของเรา เรารู้ด้วยตัวเราเองว่า เรามีความรู้สึกอย่างไร สงบหรือเร่าร้อน หรือวุ่นวาย หรือสะอาดหรือสว่างอย่างไร เรารู้ได้เอง ไม่ต้องให้ใครบอกและไม่ต้องไปถามใคร เหมือนเรากินเกลือ ไม่ต้องถามว่าเค็มอย่างไร เพราะรู้อยู่แล้วว่ามันเป็นอย่างไรที่ลิ้นของเรา กินบอระเพ็ดก็จะรู้แล้วว่ามันขมขนาดไหน หรือกินอะไรเราก็รู้กันอยู่ นั่นแหละเป็น **"สันทิฏฐิโก"**

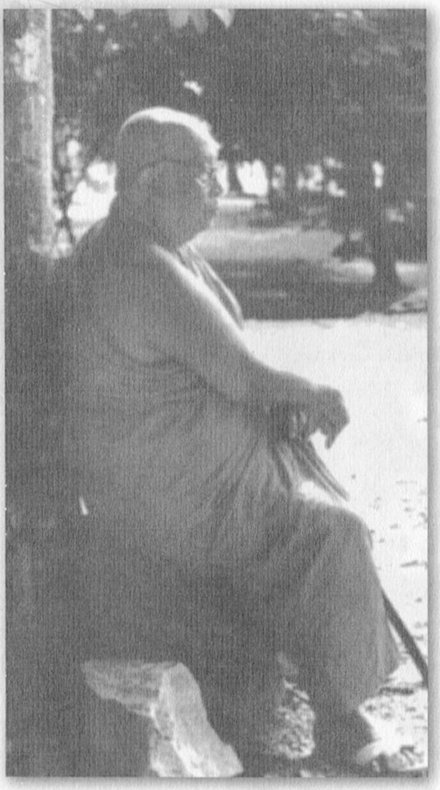
ทุกข์มี เพราะยึด
ทุกข์ยึด เพราะอยาก
ทุกข์มาก เพราะพลอย
ทุกข์น้อย เพราะหยุด
ทุกข์หลุด เพราะปล่อยวาง

หลวงพ่อชา สุภัทโท



ยาระงับสรรพโรค

พุทธทาส อินฺทปญฺโญ



ยาระงับสรรพโรค

พุทธทาสภิกขุ

ท่านสาธุชนผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย

การบรรยายประจำวันเสาร์แห่งภาคมาฆบูชาในวันนี้ อาตมาจะบรรยายโดยหัวข้อว่า **"ยาระงับสรรพโรค"** เป็นอันว่า ในภาคมาฆบูชานี้จะพูดด้วยเรื่องปกิณกะแต่ละเรื่องเป็นเรื่องๆ ไป ไม่ต้องติดต่อเป็นชุดเป็นพวกอะไร ก็ได้บรรยายมาเช่นนั้นหลายครั้งแล้ว วันนี้ก็จะได้พูดเรื่อง **"ยาระงับสรรพโรค"** เพราะว่าได้แจกฉลากยาไปมากแล้วนานแล้ว ก็จะติดตามอธิบายให้สำเร็จประโยชน์



พุทธทาสลิขิต

กิเลส กับ เรา

กิเลสบังคับเรา
น่าเกลียด เป็นทุกข์
เราบังคับกิเลส
สวยงาม เป็นสุข
ไม่เกี่ยวข้องเสียเลย
เพราะหมดกิเลส ก็บริสุทธิ์
ไม่สุข ไม่ทุกข์
คือนิพพาน.

นิพพานทุกอิริยาบถ

นิพพาน มิใช่ตาย
แต่เป็นความเย็นแห่งชีวิต
(ความดับแห่งความร้อน)
ซึ่งมิใช่ ดี-บุญ-สุข
แบบชาวโลก

จงมีนิพพานทุกอิริยาบถ
ที่ความร้อน (กิเลส) ไม่เกิด.

โรคมี ๓ อย่าง

สิ่งแรกก็คือเรื่อง **“โรค”** เรื่องการเป็นโรค บางคนอาจจะคิดว่าตัวเองไม่มีโรค ข้าพเจ้าไม่มีโรค ไม่เป็นโรค ไม่มีโรคที่น่ากลัวอะไร ขอให้สังเกตพิจารณาดูกันเสียใหม่ว่า โรคทางจิตนี่แหละสำคัญมาก

พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสว่า โรคมี ๒ ชนิด คือ **กายิกโรค** โรคที่เกี่ยวกับทางกาย นี่พวกหนึ่ง แล้ว **เจตสิกโรค** โรคที่เกิดเกี่ยวกับทางจิต นี่ก็อีกโรคหนึ่ง เป็น ๒ โรค

แต่อาตมาเคยเอามาแยกออกเป็น ๓ โรค คือว่า โรคทางจิตนั่นแยกออกเป็น ๒ คือ เป็นโรคทางสติปัญญาอีกโรคหนึ่งเรียกว่า **“โรคทางวิญญาณ”**

โรคทางกายเจ็บป่วยทางกายก็ไปหาโรงพยาบาลตามธรรมดา **โรคทางจิต** จิตไม่สมประกอบ บ้าบอ เป็นโรคประสาทรบกวนอะไรเหล่านี้ก็เป็นโรคทางจิต ก็ต้องจัดการไปอีกอย่างหนึ่ง หรือไปหาโรงพยาบาลประสาท โรงพยาบาลโรคจิต

แต่ถ้าเป็น**โรคทางวิญญาณ** คือโรคทางสติปัญญาแล้ว ต้องไปหา**โรงพยาบาลของพระพุทธเจ้า** คือ**ธรรมะ** ที่จะช่วยขจัดโรคทางวิญญาณ เห็นชัดเป็น ๓ อย่าง ๓ ประการด้วยกันดังนี้

โรคทางจิตวิญญาณสำคัญและเป็นกันมาก

ต่อไปก็จะได้พูดถึงสิ่งที่จะระงับโรคเหล่านี้ ใช้คำว่า **“สรรพโรค”** คือ **โรคทั้งปวง** ก็เป็นโรคทางวิญญาณนั่นแหละ แต่ต้องสังเกตดูให้ดีว่า **โรคทางวิญญาณนั้นมันเป็นปัญหามากที่สุด** เพราะว่าโรค

ทางกายนั้นมันไม่มีความหมายอะไรนัก มันไม่ได้ทำอันตรายอะไรนัก มันเป็นแต่ทางกาย แล้วอีกอย่างหนึ่ง โรคทางกายนี่ไม่ค่อยจะเป็นกันนานๆ จะปวดหัวตัวร้อนสักทีหนึ่ง นานๆ จะเจ็บด้วยโรคนั้นโรคนี้สักทีหนึ่ง

แต่ถ้าว่า **โรคทางจิตทางวิญญาณนี่ดูจะเป็นกันตลอดเวลา** จนจะเรียกว่าแทบจะทุกลมหายใจเข้าออกก็ได้ เกิดเร็วมันดับเร็ว คิดดูให้ดีเถอะ **โรคทางจิตน่ะมันเกิดเร็ว ดับเร็ว วันเดียวเป็นสักร้อยโรคก็ได้** แล้วมันก็ไม่แสดงอะไรให้เอะอะตึงตัง ไม่ค่อยแสดงในทางกาย แสดงแต่ในทางจิต คนก็คิดไปเสียอย่างอื่นก็ได้ จึงคล้ายๆ กับว่าไม่ได้เป็นโรคอะไร ที่จริงจะเป็นอยู่แทบตลอดเวลา

นั่งอยู่ตรงนี้ *ดูให้ดีเถอะ ก็มีโรคทางจิตอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่รบกวนอยู่ ถ้าไม่สังเกตดูให้ดีก็จะไม่เห็น* เพราะฉะนั้นเราจะต้องจาระไนแจกแจงในเรื่องโรคทางจิตนี่กัน ให้เห็นได้ว่ามันเป็นอยู่เกือบตลอดเวลาเลย วันหนึ่งไม่รู้กี่ครั้ง กี่สิบครั้งหรือร้อยครั้งก็ได้ ถ้ามันเป็น เป็นเก่ง พูดกำปั้นทุบดินก็พูดว่า **เกิดกิเลสทีหนึ่ง ก็เป็นโรคทางจิตทีหนึ่ง** เกิดกิเลสวันละกี่ครั้ง มันก็เป็นเท่านั้นครั้ง

โรคทางจิตวิญญาณเป็นต้นเหตุให้เกิดโรคทางกาย

ขอให้ฟังให้ดีว่า โรคทางจิตน่ะมันมีอาการอย่างไร ถ้ารู้จักอาการของมันแล้ว ก็จะเข้าใจได้ มันเป็นอยู่แทบจะทุกลมหายใจเข้าออก เกือบทุกลมหายใจเข้าออกแล้ว **เมื่อเป็นโรคทางจิตแล้วมันจะพาลเป็นโรคทางกายเอาด้วย** เช่น เป็นโรควิตกกังวล นอนไม่หลับ

เดี๋ยวมันก็ปวดหัว เป็นโรคทางกายมีความรบกวนทางจิตมาก มันก็เป็นโรคกระเพาะอาหาร เป็นโรคลำไส้ เป็นโรคร้ายๆ ต่างๆ สารพัดอย่างขึ้นมา เพราะว่ามันมีโรคทางจิตเป็นต้นเหตุอยู่ภายใน โรคทางจิตเป็นเหตุให้เกิดโรคทางกาย

ตัวอย่างโรคทางจิตวิญญาณ

จะยกตัวอย่าง **โรคทางจิต** ให้เป็นเครื่องสังเกตได้ง่ายๆ ว่า **ความรัก**เป็นโรคทางจิต **ความโกรธ**เป็นโรคทางจิต **ความเกลียด**เป็นโรคทางจิต **ความกลัว**เป็นโรคทางจิต **ความตื่นเต้น**เป็นโรคทางจิต **ความอิจฉาริษยา**เป็นโรคทางจิต ความหึงเป็นโรคทางจิต **ความยึดมั่นเป็นคู่ๆ** บวก-ลบ ดี-ชั่ว บุญ-บาป ยึดมั่นเป็นคู่ๆ แล้วก็ดีใจเสียใจ นี่เรียกว่าเป็นโรคทางจิต **ความสงสัยไม่แน่ใจ** ไปเสียทุกอย่าง กระทั่งว่าไม่แน่ใจว่าได้สิ่งที่ควรจะได้แล้ว

ทีนี้ก็จะขอถามทุกคนที่นั่งอยู่ตรงนี้ว่า *ใครไม่มีความสงสัยข้อนี้บ้าง* ใครมีความแน่ใจว่าได้สิ่งที่ควรได้โดยแน่นอนแล้ว หรือใครยังมีปัญหาว่าเรายังไม่ได้สิ่งที่ควรจะได้ ถ้ายังมีความสงสัยอยู่ ลังเลอยู่อย่างนี้ ก็นั่งอยู่ที่นี่ตรงนี้แหละ ฟังบรรยายอยู่นี่แหละเป็นโรคจิต **เป็นโรคสงสัยอยู่เสมอว่า มันยังไม่ได้สิ่งที่ควรจะได้** ยังดับทุกข์ไม่ได้ ยังไม่ได้ดับทุกข์ ยังไม่มีพระนิพพานเป็นที่หวังอันแน่นอน **มันวิตกกังวลสงสัยอาลัยอาวรณ์ นี่ก็เป็นโรคทางจิตวิญญาณ** จึงว่าไม่ยกเว้นใครทั้งนั้น ไม่ยกเว้น มันเป็นได้ทุกหนทุกแห่ง เมื่อไรก็ได้ อย่างไรก็ได้ขอให้ลองคิดดู

โรคทางจิตทางวิญญาณจึงเป็นโรคที่มหาศาล น่ากลัวยิ่งกว่าโรคใดๆ เลยเสียอีก ถ้าเราไม่มีโรคทางจิตแล้ว เราก็ไม่มีความทุกข์ คิดดูให้ดีๆ ถ้าเราไม่มีโรคทางจิตแล้ว เราก็ไม่มีความทุกข์ แล้วเราก็ไม่ต้องมาศึกษาพุทธศาสนาให้ลำบากหรอก ถ้าเราไม่มีโรคทางวิญญาณ คือโรคที่เป็นไปทางจิตน่ะ เดี๋ยวนี้มันมีโรคเป็นไปทางจิต มีความทุกข์ จึงต้องพยายามอย่างยิ่งที่จะศึกษา ที่จะต่อสู้ ที่จะรักษาโรคทางจิต

๑. ความรัก

ทีนี้ก็จะขอให้ดูให้ดี อย่างที่ว่ามาแล้วคือ **ความรัก** ถ้ารักเรื่องกามารมณ์ก็เป็นเรื่องเสียบแทงอย่างยิ่ง บ้าๆ บอๆ แม้จะรักอย่าง *พ่อรักลูก ลูกรักพ่อ* นี่มันเป็นความสุขอยู่เมื่อไร มันเป็นปัญหายุ่งยากลำบากใจสักเท่าไร แม้แต่ว่ามันเป็นความรักและความเมตตากรุณา แม้ว่า *รักเพื่อนบ้าน รักผู้อื่น* รักที่จะช่วยให้เขาพ้นทุกข์มันก็มีปัญหา มันเนื่องมาจากความรัก แล้วใครบ้างที่มันไม่มีความรัก มันก็มีความรักตามสัญชาตญาณ มีความรักในสันดานของสิ่งที่มีชีวิต

อย่างแม่ไก่มันก็รักลูกยิ่งกว่าชีวิตของมันเอง ลูกไก่มันก็รักแม่ไก่เหมือนกัน นี่ก็เป็นปัญหา แม้ว่าความรักที่เรียกว่าด้วยเมตตากรุณาที่ยังต่ำอยู่น่ะ ยังเป็น**เมตตากรุณาที่มาจากความยึดมั่นถือมั่นว่าตัวตน** นี่ฟังดูให้ดี เมตตากรุณานั่นมาจากตัวตนก็มี มาจากอวิชชาน้อยๆ ก็มี

เมตตากรุณาที่มาจากปัญญาอันสูงสุดไม่เกี่ยวกับตัวตน เช่น **เมตตากรุณาของพระพุทธองค์** พระพุทธองค์ไม่มีตัวตน ไม่มีอวิชชาอะไร ก็มีเมตตา ก็เรียกว่าเมตตาเหมือนกัน **แต่เมตตาอย่างนี้ไม่มีปัญหา** ไม่รวมอยู่ในข้อนี้ที่ว่า มีความรักแล้วก็จะเป็นทุกข์

ถ้ามันเป็นเมตตากรุณาที่ยังมีตัวตน มันยังมีอวิชชาที่ทำให้เห็นว่าตัวตน แล้วก็เห็นแก่ตัวตน แล้วก็ **รักเพราะเหตุความเห็นแก่ตัวตนอย่างนี้ยังเป็นทุกข์** แม้แต่แม่จะรักลูก ลูกจะรักแม่ ลูกจะรักแม่รักเพื่อรักอะไรต่างๆ ผู้มีพระคุณอะไรก็ตาม มันยังเป็นความรักอย่างมีตัวตน แล้วก็ยังเป็นโรคทางวิญญาณอยู่ด้วยกันทั้งนั้น แล้วมันสบายกี่มากน้อย เป็นทุกข์กี่มากน้อยขอให้ลองคิดดู มันเกิดเมื่อไรก็ได้ ที่ไหนก็ได้ เท่าไรก็ได้ อย่างไรก็ได้

๒. ความโกรธ

ทีนี้ในทางตรงกันข้ามพอเกิด **โกรธ** ขึ้นมาก็เป็นไฟละ แล้วมันไปเก็บ เก็บเอาความโกรธไว้เป็นความอาฆาตพยาบาท แล้วมันก็ยิ่งยืดเยื้อ มันก็เป็นโรคฝ่าย **ไฟโทสะ**

๓. ความเกลียด

ทีนี้**ความเกลียด** นี่ก็ลำบาก ถ้าไม่ถูกใจมันก็เกลียด บางทีมันก็ไม่ใช่เรื่องอะไรของเรา แต่ว่ามันไม่ถูกใจ ไม่ถูกแก่ความรู้สึกก็เกลียด มันอาจจะโง่มาก **ไปเกลียดอย่างไม่มีเหตุมีผล มีตัวมีตนอะไร** ถ้าไปดูยี่เก ไปดูหนังตะลุงอะไรก็ได้ มันเกิดมีทะเลาะวิวาทกันระหว่างพวกมนุษย์กับยักษ์ **พอมีการทะเลาะวิวาทระหว่างมนุษย์กับยักษ์ เรามันก็พลอยเกลียดยักษ์ เข้าข้างมนุษย์** นี่ความเกลียดมันเกิดได้ง่ายๆ อย่างนี้

หรือแม้ความเกลียดของน่าเกลียดน่าชังอย่างนี้ ของสกปรก เน่าเหม็น ซากศพ นี่มันก็มีความทุกข์นะ **มีความเกลียดที่ไหนมันก็มีความทุกข์เสียบแทงจิตใจที่นั่น** ไม่มีความเกลียดอะไรสบายกว่า ไม่รู้สึกว่าน่าเกลียด **รู้สึกว่ามันเช่นนั้นเอง มันธรรมดาเช่นนั้นเอง** ไม่ใช่ซากผี ซากศพเน่าเหม็นอะไร มันก็เช่นนั้นเอง ไม่ต้องไปเกลียดมันให้ลำบาก

มันก็อดไม่ได้ เห็นเขาทะเลาะกันอย่างนี้มันก็มักจะเข้าข้างอีกฝ่ายหนึ่งแหละ มันก็เกลียดฝ่ายที่เราไม่ชอบ ไม่พอใจ**เพียงแต่ไม่ถูกหูถูกตาก็เกลียดเสียแล้ว** ไม่อยากจะให้เห็นหน้าแล้วมันก็เกลียดเสียแล้ว มันก็เป็นโรคทางวิญญาณ

๔. ความกลัว

ทีนี้**ความกลัว** มันก็เป็นสัญชาตญาณอันหนึ่งที่กลัวสิ่งที่น่ากลัวติดมาแต่ในท้อง แต่**พอเกิดมาจากท้องแม่แล้ว มันก็ถูกสอนให้กลัวยิ่งขึ้นไปอีก** ให้โง่ยิ่งขึ้นไปอีก เพราะมันเป็นอุบายอันหนึ่งที่จะควบคุมเด็ก ก็หลอกให้เด็กกลัวนั่น กลัวนี่ *กลัวจิ้งจก กลัวตุ๊กแก กลัวผี กลัวอะไรต่างๆ* ซึ่งเป็นเรื่องไม่จริงทั้งนั้นแหละ มันก็เลยกลัวมากเกินกว่าเหตุ กระทั่งกลัวผี ถ้าพูดถึงกลัวผีแล้ว คนก็สู้หมาก็ไม่ได้ *เพราะว่าหมามันไม่กลัวผี ไม่มีปัญหาเรื่องกลัวผี* แต่ว่าคนเรานี่มันก็ถูกหลอกให้กลัวผีกลัวอะไรเสียอย่างแน่นแฟ้นหนาแน่นช่วยไม่ได้ มันก็มีปัญหา

ถ้าเด็กๆ อย่าถูกสอนให้กลัวมากเหมือนที่สอนๆ กันอยู่ ปัญหาก็จะไม่ค่อยมี เดี๋ยวนี้ พอเด็กมันรู้ประสีประสาผู้ใหญ่ก็ทำท่า

กลัวนั่นกลัวนี่ ทำท่าให้ดูกลัวนั่นกลัวนี่ มันก็มีประโยชน์อยู่เหมือนกันนะที่กลัวน่ะ มันจะได้ไม่ไปทำสิ่งที่อันตราย แต่ว่า **มันกลัวเกินกว่าเหตุแล้วมันก็เป็นเรื่องทำลายความสงบสุข**

สู้ความกล้าที่ถูกต้องไม่ได้ ความกลัวนี่มันเป็นความไม่รู้มากกว่าความกล้านี่บางทีก็บ้าบิ่น กล้าเพราะไม่รู้ก็มีเหมือนกัน แต่ยังดีกว่าความกลัว เป็นโรคทางวิญญาณ เดี๋ยวนี้ก็มีความกลัวกันอยู่ทั่วโลก กลัวระเบิดปรมาณู กลัวโลกจะพินาศ กลัวอะไรหลายอย่างที่ว่ากันไปทั้งโลกเลย

๕. ความตื่นเต้น

ทีนี้**ความตื่นเต้น** คืออยู่ปกติไม่ได้ ต้องตื่นเต้น ถ้าเขามาทำตลกให้ดูก็อดหัวเราะไม่ได้ ทั้งที่รู้ว่าเขาแกล้งทำตลก คนที่ดูตลกมันก็อดหัวเราะไม่ได้ เพราะมันโง่น่ะ มันมีความตื่นเต้นๆ ยิ่งสิ่งนั้นมันประหลาดด้วยแล้วมันก็ยิ่งอดไม่ได้ มันยิ่งต้องตื่นเต้น ไปดูกีฬาที่น่าตื่นเต้น ก็ต้องดูด้วยความโง่ คือ **ต้องมีความตื่นเต้นจึงจะสนุก ถ้าไม่ตื่นเต้น มันก็ไม่สนุก**

ไปดูของที่น่าตื่นเต้น เช่น กายกรรมมาจากเมืองจีน เรียกว่ากายกรรมกวางเจา นี่ดูเข้าแล้วมันก็น่าตื่นเต้นจริงเหมือนกัน ใครเคยไปดูแล้วรู้เอง ว่ามันน่าตื่นเต้น เพราะมันความโง่ของเรา**มันเช่นนั้นเองเมื่อมันฝึกเข้าๆ มันก็แสดงได้เช่นนั้นเอง ไม่ต้องตื่นเต้น** แต่มันก็อดไม่ได้ แล้วไปดูของแปลกที่ทำให้เกิดความตื่นเต้น

มีคนไปเที่ยวกัน เที่ยวที่นั่น เที่ยวที่นี่ *ไปเกาะสมุย ไปเกาะพีพี ไปเกาะอะไรต่างๆ และที่นี่ด้วย* มาแวะที่นี่ ก็ถามไปไหนมา ก็ไปดู ไปดูที่นั่นน่ะ นี้เป็นผลของความโง่ที่มันตื่นเต้นทำให้ต้องไปดู **ไปดูแล้วมันก็ตื่นเต้นๆ กลับมาก็ได้แต่ความตื่นเต้นๆ มันจะปกติไม่ได้ มันต้องตื่นเต้น นี่ก็เป็นโรคทางวิญญาณ**

ตื่นเต้นเวลามีเพลงหรือมีจำอวด มียี่เกอะไรมาแสดงที่ตลาด นี่คนก็ไปกันทั้งบ้าน ให้ลูกกุญแจอยู่เฝ้าเรือนแหละ**ไปดูเพลงที่ตลาดได้ แต่ถ้าว่าบอกมาฟังเทศน์ที่วัดก็ไม่มีคน** อยู่เรือนหมด คนอยู่เรือนหมด เฝ้าบ้าน ถ้าไปดูสิ่งที่น่าตื่นเต้น มีลูกกุญแจอยู่เรือน ไม่มีคนอยู่เรือน คิดดูเถอะ ความตื่นเต้นนี่มีอิทธิพลมีอำนาจมากมายเหลือเกินที่จะดึงให้คนไปที่ไหนๆ ก็ได้

ต้องขออวดดีสักหน่อยว่า **เดี๋ยวนี้อาตมาไม่สู้จะตื่นเต้นแล้วตัวเองน่ะ** ก่อนนี้อยากจะไปเมืองนอกเมืองนา ไปดูที่แปลกประหลาด ที่ได้อ่านได้ยินได้ฟัง อยากจะไปดู อยากจะไป พอมาศึกษาธรรมะนานเข้าๆ *บอกโอ้โอ้ความโง่โว้ย มันมีอะไรที่ไหนแปลกประหลาดล่ะ* **มันไม่มีอะไรแปลกประหลาด มันเป็นอิทัปปัจจยตาทั้งนั้นเลย** ไม่ว่าชนิดไหน ต่อให้ไปเมืองเทวดาก็ไม่แปลกประหลาด ก็เป็นอิทัปปัจจยตา เลยไม่ตื่นเต้น

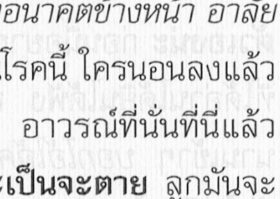
เดี๋ยวนี้ใครจะมาออกเงินให้หมด พาไปเที่ยวเมืองนอกไปดูของแปลกประหลาด ก็บอกว่า*ไม่ไปหรอก ขอทีเถอะ*อย่าต้องไป ไม่อยากที่จะเรียกว่า *ยักกระดูก* ไม่อยากจะยักกระดูกไม่ต้องไป ไม่ต้องไปที่ไหน ขอนอนอยู่ที่นี่ ไม่ต้องไปหรอก นี่เพราะว่าความตื่นเต้นมันลดลงไป

ถ้าความตื่นเต้นมันมีมาก ใครพูดอะไรที่ไหนก็ไปแหละ **เสียสตางค์เองแหละ ไม่ต้องมีใครมาเสียสตางค์ให้** ให้มันไปดูของแปลกไปเมืองนอกเมืองนา เดี๋ยวนี้ไม่มีอะไรหรอก ต่อให้ใครมาชวนไปโลกพระจันทร์ก็ไม่ไป ออกค่ารถ ค่าเรือ ค่าพาหนะให้หมดก็ไม่ไปหรอก **มันบ้านี่ มันโง่นี่ เป็นโรคตื่นเต้น** แล้วก็เป็นโรคชนิดหนึ่ง

๖-๗. ความวิตกกังวล และอาลัยอาวรณ์

ทีนี้มันก็มีโรค **วิตกกังวล** นี่มันเป็นเรื่อง **อนาคต** วิตกไปว่าจะเป็นอย่างนั้น จะเป็นอย่างนี้ ใครไม่วิตกกังวล ใครนอนหลับสนิททันทีไม่วิตกเกี่ยวกับอนาคตบ้าง

ความวิตกนี้คู่กันกับ **อาลัยอาวรณ์** นี้เป็นเรื่อง**อดีต** ที่ผ่านมาแล้ว มันยังอาลัยอาวรณ์ *วิตกกังวลมันเป็นเรื่องอนาคตข้างหน้า อาลัยอาวรณ์ก็เป็นเรื่องอดีตข้างหลัง* ใครบ้างไม่เป็นโรคนี้ ใครนอนลงแล้วหลับสนิททันทีบ้าง มันก็ต้องมีอาลัยที่นั่นที่นี่ อาวรณ์ที่นั่นที่นี่แล้วโดยเฉพาะ **ถ้ามันเป็นเรื่องรุนแรง แล้วมันจะเป็นจะตาย** ลูกมันจะตกน้ำตายลูกมันจะถูกรถทับตาย นี่พ่อแม่มันก็หายใจไม่เป็นสุขอยู่ที่บ้านน่ะ หรือว่าถ้าลูกมันได้ตายไปจริงๆ มันก็อาลัยอาวรณ์ ร้องห่มร้องไห้อยู่หลายวันหลายเดือน นี่มันเป็นโรคอาลัยอาวรณ์ โรคทางจิต โรคทางวิญญาณ



๘. ความอิจฉาริษยา

ทีนี้มันโรค**อิจฉาริษยา** นี้อย่าเข้าใจว่าเป็นเรื่องง่ายๆ นะ อิจฉาริษยานี่มันโรคลึกในวิญญาณเหมือนกัน เป็นโรคทางสัญชาตญาณเหมือนกัน ไม่อยางนั้นแล้วเด็กเล็กๆ มันไม่อิจฉาพี่อิจฉาน้องมันไปได้หรอก ตัวเล็กๆ น่ะมันอิจฉาเป็นแล้ว เพราะมันติดมาแต่ในสันดาน อิจฉาริษยาเป็นโรคของสัญชาตญาณ เพียงเขาดีกว่าเราเท่านั้นแหละ เขาไม่ได้ทำอะไรเรามากมาย เขาดีกว่าเราก็อิจฉาแล้ว ผู้หญิงก็เป็นมากแหละ ถ้าใครสวยกว่าตัวแล้วอิจฉาทั้งนั้นแหละ ไม่ต้องมีเรื่องอะไร เพียงแต่เขาสวยกว่าตัวมันก็อิจฉา โรคอิจฉาริษยามันไม่มีเหตุผลอะไรมากมาย แล้วมันก็กัดหัวใจกี่มากน้อย

โรคอิจฉาริษยานี่มันกัดหัวใจกี่มากน้อย ขอให้ลองคิดดู ถ้าเป็นเรื่อง *ร่ำรวย สวยกว่า ดีกว่า มีอำนาจวาสนากว่า* แล้วมันก็อิจฉาริษยาๆ เดี๋ยวนี้มันก็เป็นเรื่องอิจฉากันระหว่างประเทศต่างๆ นานา มันจะแย่งกันครองโลก มันอิจฉาริษยากัน มันก็คิดจะล้างผลาญกัน อิจฉาริษยานี่แหละมันจะทำให้โลกวินาศ ***"อรติ โลกนาสิกา - ความริษยาเป็นเครื่องทำลายโลกให้ฉิบหาย"*** คอยดูถ้ามันระงับความอิจฉาไม่ได้แล้ว มันก็ใช้อาวุธมหาประลัย นิวเคลียร์อะไรกันขึ้นมา มันก็วินาศเท่านั้น เพราะโรคอิจฉาริษยา

แต่เดี๋ยวนี้อิจฉากันทั่วไป อยู่ที่บ้านที่เรือนนี่มันก็อิจฉาเสียแล้ว **ถ้าเห็นว่าพริก มะเขือ มะละกอ หมาก ส้มของเขาเป็นลูกดกกว่าของเราก็อิจฉาเสียแล้ว** เพียงเท่านั้น มันก็อิจฉาเสียแล้ว เป็นเรื่องธรรมดาสามัญที่สุด บางทีไม่ได้เป็นเรื่องอะไรกันก็อยากให้เพื่อน

ฉิบหาย เพราะมันเป็นคู่เคียง คู่แข่งกัน อยากให้ไฟไหม้บ้านเพื่อน น้ำท่วมบ้านเพื่อน อย่ามาท่วมบ้านกู นี่คอยอิจฉาริษยา เป็นโรคทางวิญญาณอย่างนี้ **ถ้าไม่มีจะดีไหม**

๙. ความหวง

ความหวงนี่ก็เป็นเรื่องเป็นไปได้กระทั่งชนิดวิตกกังวลคือ **หวงล่วงหน้าๆ ไม่ทันมีเรื่องมีราวก็หวงไว้ล่วงหน้า** ยิ่งกว่ามดแดง มดแดงมันหวงเพราะมีสิ่งที่จะหวง แต่คนนี่ไม่ต้องมีวัตถุข้าวของมันก็หวงไว้ล่วงหน้า ตั้งแต่ว่ามะม่วง ยังไม่ออกลูกก็หวงไว้ล่วงหน้าว่ามันออกมากูจะไม่ให้ใครหรอก มันก็หวงไว้ล่วงหน้าอย่างนี้ก็ได้ เป็นความหวง หวงแหน **"มัจฉริยะ"** แปลว่า **หวงแหน** *หวงเงิน หวงทอง หวงข้าว หวงของ หวงความดี* กลัวว่าคนอื่นจะดีเท่าตัว ก็ไม่อยากจะให้คนอื่นดีขึ้นมาก็หวงความดี ก็ปิดความรู้ มีความรู้อะไรก็ไม่อยากจะให้เพื่อนรู้ หวงเสียนี่

๑๐. ความหึง

ถ้ามันเป็นในวงแคบเข้ามา เข้มข้นเข้ามามันก็เป็น **ความหึง** ความหึงนี่รู้กันแล้วไม่ต้องอธิบายหรอก **ความหึงนี่มันกัดหัวใจเท่าไร คนหึงรู้ดี** ไม่ต้องพูดก็ได้ กัดหัวใจกี่มากน้อย คนที่หึงเป็นหรือหึงอยู่มันรู้ดี ความหวง ความหึงอันนี้ก็เป็นโรคทางวิญญาณ

๑๑. ความยึดติดของคู่

ความยึดในของคู่ อันนี้ลึกละเอียด ติดยึดในของเป็นคู่ๆ ทำให้เกิดความอยากขึ้นมาสองทาง คือ**ทางบวก**และ**ทางลบ** ทางบวกอยากจะได้ อยากจะเอา อยากจะมี อยากจะเป็น อยากจะยึดครอง ทางลบ ก็ตรงกันข้าม อยากไม่มีไม่เป็น อยากจะฆ่าเสีย อยากจะทำลายเสีย อยากจะไปให้พ้นเสีย คือ ยินร้าย มีสิ่งที่น่ายินดีก็ยินดีหลงใหล มีสิ่งที่น่ายินร้ายก็ยินร้าย มันปกติอยู่ไม่ได้ อย่างนี้ก็เรียกว่าบวกหรือลบ เป็นภาษาวิทยาศาสตร์ บวกน่ะคือต้องการ ลบน่ะคือไม่ต้องการ **มีบวกมีลบ เมื่อมีสิ่งมากระทบ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ**

ฟังให้ดี ถ้ามีสิ่งมากระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ **เกิดเวทนาขึ้นมาแล้วจะมีความรู้สึก ไม่เป็นบวกก็เป็นลบแหละ** ถ้าเวทนานั้นถูกใจก็รับเอา ยินดี หวงแหน เป็นบวกน่ะ ถ้าไม่ถูกใจมันก็เป็นลบ เกลียด โกรธ อยากจะฆ่า อยากจะทำลาย นี่เรื่องเป็นบวกเป็นลบ ยินดียินร้าย ฟูๆ แฟบๆ

นี้เป็นเรื่อง**เป็นของคู่ๆ** เป็นธรรมดา กำไรก็ชอบ ขาดทุนก็ไม่ชอบ ได้เปรียบก็ชอบ เสียเปรียบก็ไม่ชอบ ชนะก็ชอบ แพ้ก็ไม่ชอบ มันก็เป็นคู่ๆ ไม่รู้สักกี่ร้อยคู่ เป็นคนที่ติดอยู่ในความหมายของสิ่งที่เป็นคู่ มีจิตใจไม่ปกติ ไม่เป็นอุเบกขา มันก็เป็นทุกข์แหละ

มันก็**หวัง**ด้วย ความเป็นบวกน่ะก็หวัง หวังยิ่งกว่าหวังสิ่งใดแหละ เหมือนกับคนหวังสวรรค์น่ะ ก็หวังจนหมดหัวใจ หวังจนตายแหละ หรือว่าถ้าว่าเกลียดนรก ก็เอามาเกลียดกลัวจนไม่มีความสุขแหละ **ถ้าไม่ต้องเกลียด ไม่ต้องรัก ไม่ต้องหวังอะไร มันไม่ดีกว่าหรือ**

ที่จริง **ความเป็นคู่นี่เป็นเหตุให้เกิดความเห็นแก่ตัว** ที่มันน่ารักก็เกิด**ตัวกูที่จะรัก**ขึ้นมาทันที ที่มันน่าโกรธไม่น่ารักก็เกิด**ตัวกูที่ไม่รัก**ขึ้นมาทันที *ตัวกูไม่ได้เกิดอยู่ตลอดเวลาหรอก* แต่เมื่อมีสิ่งที่มาครอบงำใจรุนแรง เช่นความอร่อย สวยงาม อะไรครอบงำใจก็เกิดตัวกูที่รักที่จะเอาขึ้นมา ถ้าว่ามันไม่อร่อย ไม่สวยไม่งาม ไม่น่าปรารถนาก็เกิดตัวกูที่เกลียดโกรธขึ้นมา ตัวกูมันเพิ่งเกิดเมื่อมีอารมณ์อย่างนี้เข้ามา ถ้าไม่มีอารมณ์อย่างนี้ จิตมันก็ปกติ มันก็นอนหลับ พอมีอารมณ์แรงๆ เข้ามาทางบวก ก็เกิด**ตัวกูฝ่ายบวก** อารมณ์แรงๆ ฝ่ายลบเข้ามา ก็เกิด**ตัวกูฝ่ายลบ**

นี้ก็เรียกของเป็นคู่ๆ เป็นดีเป็นชั่วก็ได้ แต่ว่าดีชนิดที่มันบ้าได้หลงได้ เมาได้ **บ้าดี เมาดี หลงดี** นี่มันก็คือไฟชนิดหนึ่ง ชั่วก็เหมือนกันละ หลงเข้ามันก็วินาศทั้งนั้น สุขก็เถอะ **บ้าสุข เมาสุข หลงสุข** ก็ไม่มีความสุขหรอก

ทีนี้**ความติดยึดนี้มันก็สูงขึ้นมาถึงบุญ** ลองบ้าบุญซิ บ้าบุญ เมาบุญ หลงบุญจะไม่มีแผ่นดินอยู่ ฉะนั้นอย่าหลงของเป็นคู่เลย อยู่เป็นปกติตรงกลางดีกว่า พูดแล้วมันจะไม่มีใครชอบหรอก **เมื่อไม่เอานรกแล้วก็อย่าเอาสวรรค์เลย มันบ้าเท่าๆ กันแหละ** เมื่อไม่อยากได้นรก แล้วก็อย่าอยากได้สวรรค์เลย มันบ้าๆ บอๆ พอๆ กันแหละ **ต้องการพระนิพพานเถิด** ไม่บวกไม่ลบ **สวรรค์เป็นบวก นรกเป็นลบ พระนิพพานไม่เป็นบวกไม่เป็นลบ**เพราะมันไม่อยู่เป็นคู่ มันอยู่**นอกคู่**หรือ**เหนือคู่** แต่คนเราก็มีจิตใจติดอยู่ในของเป็นคู่ๆ อย่างนี้เรียกว่าเป็นโรคทางวิญญาณ

โรคร้ายกาจทางวิญญาณ ทรมานจิตใจที่สุด ที่รักก็ทำให้ลำบากเพราะรัก ที่เกลียด ที่น่าเกลียด ที่น่าชังก็ทำให้ลำบากเพราะอยู่ในกองเพลิงแหละ **อย่ามีรักอย่ามีชัง ไม่มีบวกไม่มีลบ นั่นแหละก็จะสบาย** นี่เรียกว่าเป็นโรคหลงในของที่เป็นคู่ ได้หรือเสียนี่มันก็เป็นคู่หนึ่ง ตรงกันข้ามบ้าได้ หลงได้ กลัวเสีย กลัวอะไรกันอยู่ตลอดเวลา ทรมานจิตใจด้วยเรื่องได้เรื่องเสียอยู่ตลอดเวลา ขยายออกไปเป็น**วิตกกังวล** วิตกกังวลนอนไม่หลับ วิตกกังวลนานๆ เข้าก็เป็นโรคกระเพาะ โรคมีแผลในกระเพาะใหญ่โตไปเลย

ขอให้เรารู้ว่า เรื่องความรู้สึกที่เป็นบวกเป็นลบนี่ร้ายกาจที่สุดเลย อย่าไปบวกไปลบกับมัน ปกติๆ น่ะ หมายความว่าไม่เป็นบวกไม่เป็นลบ ถ้าว่ามันมีความเป็นบวกขึ้นมาแล้ว มันก็หลอกให้รักแหละ ถ้ามีความเป็นลบขึ้นมา มันก็หลอกให้เกลียดให้กลัวแหละ ขอให้เข้าใจไว้อย่างนี้

๑๒. ความสงสัย

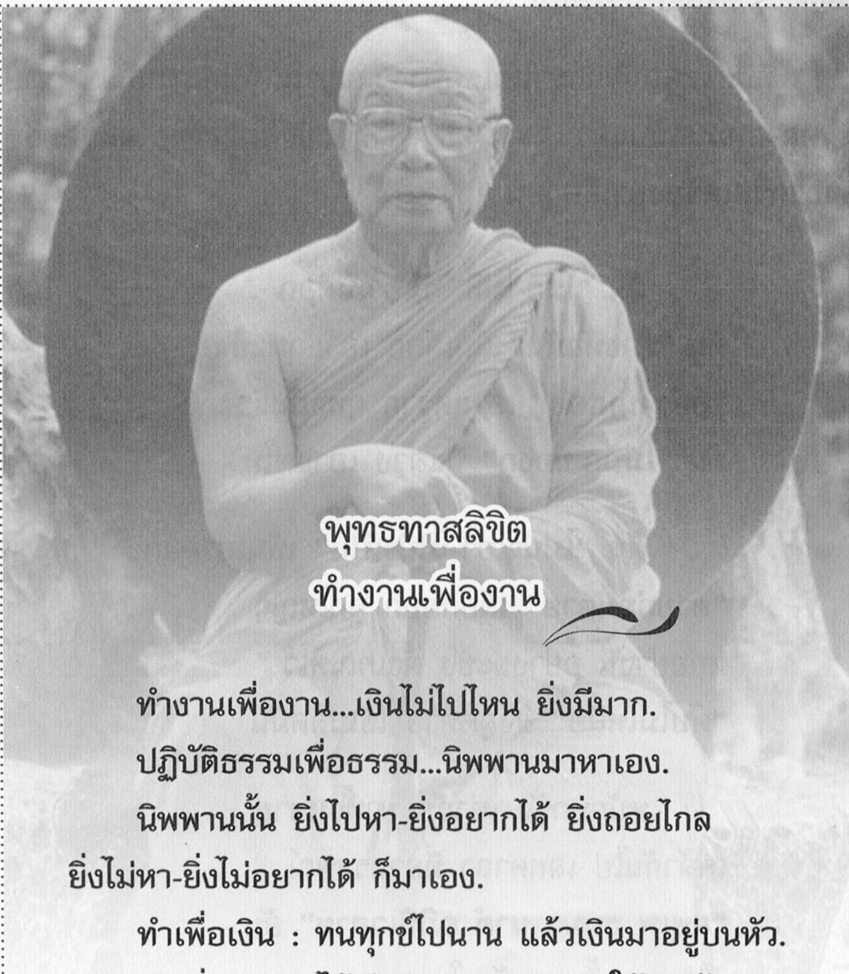
ทีนี้ตัวอย่างข้อสุดท้ายอีกสักข้อหนึ่งก็ว่า **ความสงสัย** คำว่า **"สงสัย"** นี่ก็คือ **ความไม่แน่ใจ** หรือ **ความไม่มีศรัทธา**ก็ได้ ไม่มีศรัทธามันก็ไม่แน่ใจ มันก็สงสัย ถ้าไม่แน่ใจว่าเราทำได้ถูกต้องแล้วครบถ้วนแล้ว ปลอดภัยแล้ว มันก็ต้องเป็นวิตกกังวลอยู่อย่างนั้นแหละ *เรื่องละกิเลสเป็นพระนิพพาน* ก็เหมือนกันแหละ มันยังไม่แน่ใจมันยังสงสัยอยู่ ว่าเรายังทำไว้ไม่พอยังจะต้องไปตกนรกเล่นสักพักหนึ่งก่อน ใครบ้างล่ะที่มันแน่ใจได้ก็มีบุญมากแหละ **ใครที่แน่ใจได้ไม่มีความสงสัยในข้อนี้แล้ว ก็นับว่ามีบุญมาก ถ้ายังสงสัยไม่แน่ใจอยู่ก็ยังเป็นโรคทางวิญญาณ**

เป็นโรคทางวิญญาณ เพราะขาดธรรมะ

ขอให้จำไว้ดีๆ เถอะ **นี่มันเป็นเรื่องทดสอบๆ ว่ามีธรรมะหรือไม่มี มีธรรมะเครื่องดับทุกข์เพียงพอแล้วหรือยัง** อาการของโรคทางวิญญาณนั้นมีมากละ ถ้าจะแจกกันแล้วมีมากหลายสิบอย่าง แต่เอาอย่างที่เข้มๆ ข้นๆ เห็นได้ง่ายมาพูดให้ฟังพอเป็นตัวอย่างสำหรับศึกษาต่อไปว่า

ความรักก็เป็นโรคทางวิญญาณ **ความโกรธ**ก็เป็นโรคทางวิญญาณ **ความเกลียด**ก็เป็นโรคทางวิญญาณ **ความกลัว**ก็เป็นโรคทางวิญญาณ **ความตื่นเต้น**สงบอารมณ์ไว้ไม่ได้ ก็เป็นโรคทางวิญญาณ **ความวิตกกังวล**ในอนาคตก็เป็นโรคทางวิญญาณ **ความอิจฉาริษยา**ก็เป็นโรคทางวิญญาณ **ความหวง**ก็เป็นโรคทางวิญญาณ **ความหึง**ก็เป็นโรคทางวิญญาณ **ความหลงใหลในของเป็นคู่** ดึงซ้ายดึงขวาอยู่ไม่หยุดหย่อนนี่ก็เป็นโรคทางวิญญาณ **ความสงสัย**ไม่มีความแน่ใจว่าปลอดภัยแล้ว แน่ใจว่าหลุดพ้นได้แล้วก็เป็นโรคทางวิญญาณทรมานใจ

เห็นได้หรือยังว่า**มันเป็นโรคทางวิญญาณน่ะ เป็นได้ติดต่อกันทุกลมหายใจเข้าออกก็ได้** ส่วนโรคทางกายนั้น บางทีเดือนหนึ่งไม่ได้เป็นอะไรเลยก็มี โรคทางกายน่ะ ตั้งเดือนหนึ่งก็ไม่ได้เป็นอะไรเลย แต่โรคทางวิญญาณนี้ในวันหนึ่งเท่านั้นมันจะเป็นเสียตั้งสิบอย่าง ยี่สิบอย่าง ร้อยอย่างก็ได้ ถ้ามันเก่ง **ความคิดที่มันผิดปกติไป ผิดหลักธรรมะไปเท่านั้นแหละ มันก็เป็นโรคทางวิญญาณ** เรามารักษาโรคทางวิญญาณนั้นแหละ มันจึงจะหมดโรคหรือจึงจะปลอดโรค



พุทธทาสลิขิต
ทำงานเพื่องาน

ทำงานเพื่องาน...เงินไม่ไปไหน ยิ่งมีมาก.

ปฏิบัติธรรมเพื่อธรรม...นิพพานมาหาเอง.

นิพพานนั้น ยิ่งไปหา-ยิ่งอยากได้ ยิ่งถอยไกล ยิ่งไม่หา-ยิ่งไม่อยากได้ ก็มาเอง.

ทำเพื่อเงิน : ทนทุกข์ไปนาน แล้วเงินมาอยู่บนหัว.

ทำเพื่องาน : ได้ทันที และเงินมาอยู่ใต้ฝ่าเท้า จะทำงานสนุกและเป็นสุขตลอดเวลาที่ทำ.

งกเงินเสียงาน แต่งกงานยิ่งได้เงิน ! ไม่งกอะไร จะเป็นธรรมยิ่งขึ้น แล้วดับทุกข์.

ยาแก้โรคทางวิญญาณ

ทีนี้ก็จะพูดกันถึง**ยาแก้โรคทางวิญญาณ** พิมพ์แจกกันไปหลายพันหลายหมื่นฉบับแล้ว จะได้ผลคุ้มค่าหรือยังก็ไม่ทราบ จะบอกชื่อ**ตัวยา**หรือ**เครื่องยา**เสียก่อน

ต้น **"ไม่รู้-ไม่ชี้"** นี่เอาเปลือก
ต้น **"ช่างหัวมัน"** นั้นเลือก เอาแก่นแข็ง
"อย่างนั้นเอง" เอาแต่ราก ฤทธิ์มันแรง
ต้น **"ไม่มีกู-ของกู"** นี้แสวง เอาแต่ใบ

ต้น **"ไม่น่าเอา-ไม่น่าเป็น"** เฟ้นเอาดอก
"ตายก่อนตาย" เลือกออก ลูกใหญ่ๆ
หกอย่างนี้ อย่างละชั่ง ตั้งเกณฑ์ไว้
"ดับไม่เหลือ" สิ่งสุดท้าย ใช้เมล็ดมัน

หนักหกชั่ง เท่ากับ ยาทั้งหลาย
เคล้ากันไป เสกคาถา ที่อาถรรพณ์
"สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสาย" อัน
เป็นธรรมชั้น หฤทัย ในพุทธนาม

จัดลงหม้อ ใส่น้ำ พอท่วมยา
เคี่ยวไฟกล้า เหลือได้ หนึ่งในสาม
หนึ่งช้อนชา สามเวลา พยายาม
กินเพื่อความ หมดสรรพโรค เป็นโลกอุดร ฯ

ยานี้ต้องการ**เครื่องยา ๗ อย่าง** คือ เปลือกต้น **"ไม่รู้ไม่ชี้"** แล้วก็แก่นต้น **"ช่างหัวมัน"** แล้วก็รากต้น **"อย่างนั้นเอง"** แล้วก็ใบต้นที่ว่า **"ไม่มีตัวของกู"** แล้วก็ดอกต้น **"ไม่น่าเอาน่าเป็น"** แล้วก็ลูกต้นของ **"ตายเสียก่อนตาย"** แล้วก็เมล็ดต้น **"ดับไม่เหลือ"** ๖ อย่างแรกเอาอย่างละ ๑ ชั่ง อย่างสุดท้าย **"ดับไม่เหลือ"** นี่สำคัญมาก เอา ๖ ชั่งเท่ากับสิ่งอื่นรวมกัน เรียกว่าเท่ายาทั้งหลายรวมกันแล้วก็เป็น ๑๒ ชั่ง ก็ใส่หม้อ ใส่น้ำต้มให้เหลือ ๑ ใน ๓ **กิน ๓ เวลา ครั้งละหนึ่งช้อนชาเรื่อยๆ ไป** ก็จะหมดโรคหมดสรรพโรคเป็น "โลกอุดร" น่ะอยู่เหนือโลก เหนือโลกซึ่งเป็นโรค

เครื่องยาหาได้ที่ในตัวเอง

จะต้องรู้จักเครื่องยา มีคนมาถามเหมือนกัน ถามอาตมาว่า *เครื่องยานี้จะไปซื้อที่ไหน ไปซื้อที่ร้านไหน* อาตมาก็ตอบไม่ถูก งงเหมือนกัน เครื่องยาเหล่านี้มันคงไม่มีที่ร้านไหนขายหรอก แล้วที่ในป่าในทุ่งในนานี่มันก็คงจะไม่มี มันก็ต้องหาในตัวคนน่ะ **ในตัวคุณเองน่ะ ที่กาย วาจา ใจของคุณ ในชีวิตของคุณน่ะ ก็หาเครื่องยานี้ดูสิ**

๑. ไม่รู้ไม่ชี้

"ไม่รู้ไม่ชี้ๆ" ก็อย่าไปจู้จี้อะไรให้มันมากนัก อย่าไปจู้จี้อะไรให้มันเกินไป อย่าจู้จี้พิถีพิถันนั่นนี่มากเกินไป ไม่มีเรื่องก็ทำให้มันมีเรื่อง เรื่องมันน้อยก็ไปทำให้เรื่องมันมาก นั่นน่ะเรียกว่ามันรู้มันชี้มากเกินไป **มันวิตกกังวลไม่เข้าเรื่อง อาลัยอาวรณ์ไม่เข้าเรื่อง** นี่รู้จักไม่รู้ไม่ชี้

เสียบ้าง ที่มันควรจะไม่รู้ไม่ชี้ได้ก็อย่าไปรู้ไปชี้กะมัน คนแก่ๆ เขาว่าจู้จี้พิถีพิถันมาก จะเป็นโรค นี่ต้องรู้จักไม่รู้ไม่ชี้กันเสียบ้าง บางอย่างแกล้งทำหูหนวกตาบอดเสียดีกว่า นี่ไม่รู้ไม่ชี้

๒. ช่างหัวมัน

แล้วก็ **"ช่างหัวมัน"** ช่างหัวมันคือรู้ว่า **ทุกอย่างมันต้องเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา** มันต้องเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา กฎอิทัปปัจจยตาปฏิจจสมุปบาทมันมีของมันอย่างนั้นน่ะ เราจะไม่ให้มันเป็นอย่างนั้น ให้มันไปตามความต้องการของเรานี่น่ะ มันก็ไม่ได้ เมื่อมันต้องเป็นไปตามกรรม หรือต้องเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตาก็ช่างหัวมันก็ได้ในที่ๆ ควรจะช่างหัวมัน

แต่มีข้อยกเว้นบางเรื่อง ช่างหัวมันไม่ได้ ชีกระจ่างเขาเอาเครื่องชั่งมาวาง แล้วเอาหัวมันมาวางไว้บนเครื่องชั่ง เพื่อจะให้เกิดความหมายว่า "ชั่งหัวมัน" "ชั่งหัวมัน" อย่างนี้คุณเอาไปทำยาไม่ได้หรอก เครื่องชั่งกับหัวมันนี่คุณเอาไปทำยาไม่ได้ **จะต้องรู้จักทำจิตใจอย่าให้มันเป็นทุกข์** มันรู้มันชี้ มันจู้จี้ มันจริงจังไปเสียหมด ช่างหัวมันนี่มีคำกลอนที่เขียนไว้นานแล้วว่า

● *จงยืนกราน สลัดทั่ว "ช่างหัวมัน"*
ถ้าเรื่องนั้น เป็นเหตุ แห่งทุกข์หนา
อย่าสำออย ตะบอยจัด ไว้อัตรา
ตัวกูกล้า ขึ้นเรื่อยไป อัดใจตาย

● *เรื่องนั้นนิด เรื่องนี้หน่อย ลอยมาเอง*
ไปบวกเบ่ง ให้เห็นว่า จะฉิบหาย
เรื่องเล็กน้อย ตะบอยเห็น เป็นมากมาย
แต่ละราย รีบเขวี้ยงขว้าง ช่างหัวมัน

● *เมื่อตัวกู ลู่หลบ ลงเท่าไร*
จะเยือกเย็น ลงไป ได้เท่านั้น
รอดตัวได้ เพราะรู้ใช้ "ช่างหัวมัน"
จงพากัน หัดใช้ ไว้ทุกคน ฯ

หัดใช้ความคิดเรื่อง **"ช่างหัวมัน"** นี้ไว้พอสมควร ให้รู้จักช่างหัวมัน ช่างหัวมันนี่ตัดออกไปเสียได้ตามสมควร ถ้ามันเป็นเรื่องที่ว่ามันเป็นไปธรรมดา ตามกฎอิทัปปัจจยตา

ทีนี้อีกทางหนึ่ง ตรงกันข้าม **อย่าช่างหัวมันๆ** ถ้ามันเป็นเรื่องที่จะต้องช่วย จะต้องแก้ไขแล้วนี่ อย่าช่างหัวมัน ก็เลยมีคำกลอนที่ตรงกันข้ามว่า

● *อย่าบินบ้า มัวแต่อ้าง "ช่างหัวมัน"*
ถ้าเรื่องนั้น เกี่ยวกับเพื่อน มนุษย์หนา
ต้องเอื้อเฟื้อ ปฏิบัติ เต็มอัตรา
โดยถือว่า เป็นเพื่อนเกิด-แก่-เจ็บ-ตาย

● *การช่วยเพื่อน เหมือนช่วย ตัวเราเอง*
เมื่อจิตเพ่ง เล็งช่วย ทวยสหาย
ย่อมลดความ เห็นแก่ตัว ลงมากมาย
ทุกทุกราย อย่าเขวี้ยงขว้าง ช่างหัวมัน

● *เห็นแก่ตัว บางเบา ลงเท่าไร*
ยิ่งเข้าใกล้ พระนิพพาน เห็นปานนั้น
รอดตัวได้ เพราะไม่มัว ช่างหัวมัน
จงพากัน ใคร่ครวญ ถ้วนทุกคน ฯ

"ช่างหัวมัน" น่ะมันต้องใช้ในกรณีที่ควรช่างหัวมัน แต่ถ้า**ในการบำเพ็ญประโยชน์ผู้อื่น ช่วยเหลือผู้อื่นอย่างนี้แล้ว ก็ไม่ช่างหัวมัน** ที่มันจะมาทำให้เราเป็นทุกข์ ยุ่งยากลำบาก รำคาญ หยุมหยิมๆ ไปเสียหมดนี่ช่างหัวมันเสียบ้าง รู้จักช่างหัวมันทิ้งไปเสียบ้าง ก็ได้เครื่องยามา

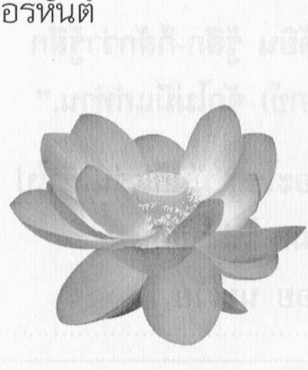
๓. *เช่นนั้นเอง*

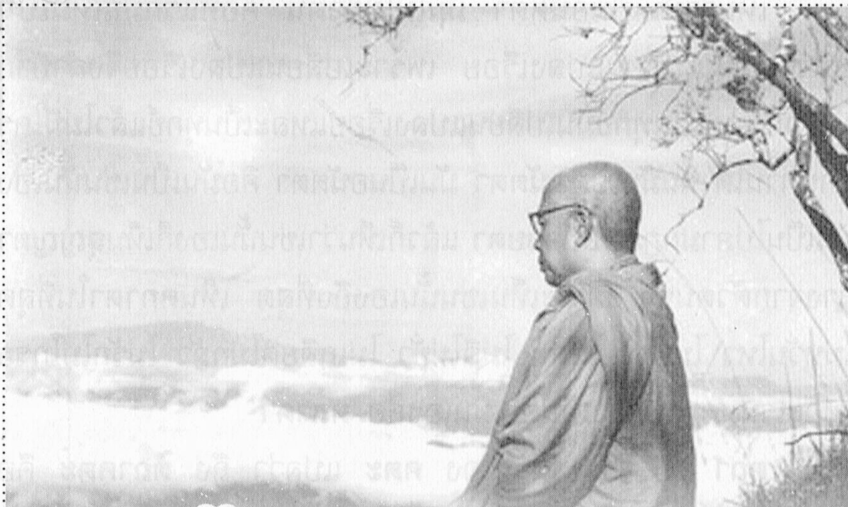
ทีนี้ก็มาถึง **"เช่นนั้นเอง"** ความเจ็บไข้มันก็มีตามธรรมชาติ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย มันก็มีตามธรรมชาติ ความวิบัติที่เราไม่คิดไม่หวังมันก็ตามธรรมชาติ เราจงเห็นว่า**มันเป็นเช่นนั้นเอง** อย่างที่กล่าวมาแล้วว่า ดี-ชั่ว บุญ-บาป บวก-ลบ นี่ก็เป็นเช่นนั้นเอง บุญมันก็ทำให้เวียนว่าย บาปมันก็ทำให้เวียนว่ายในวัฏฏสงสาร ต้องพ้นบุญพ้นบาป ให้เห็นว่ามันเช่นนั้นเอง ไม่บุญไม่บาปมันก็อย่างนี้มันจึงจะหยุดเวียนว่าย ให้เห็นเช่นนั้นเอง

คำนี้มันสูงสุดในพระพุทธศาสนาคำหนึ่งด้วยเหมือนกัน จำไว้ว่า **"ตถตา"** หรือ **"ตถาตา"** ก็ได้เหมือนกัน แปลว่า **"เช่นนั้นเอง"** ยิ่งอายุมากๆ แก่ชราแล้วก็ยิ่งเก่งที่จะใช้เช่นนั้นเองๆ เพราะความเจ็บไข้มันมารบกวนมากขึ้น แก่ชราแล้ว อะไรๆ โดยรอบมันจะรบกวนมากขึ้น ลูกหลานมันก็มากขึ้น มันก็รบกวนมากขึ้น รู้จักเช่นนั้นเอง

เห็นว่ามันเป็นอนัตตา มันไม่ใช่ตัวตน คือทีแรกมันเห็น**เป็นอนิจจัง** มันเปลี่ยนแปลงเรื่อย เพราะเปลี่ยนแปลงเรื่อยจึงลำบากยุ่งยาก เลย**เป็นทุกข์**มันเปลี่ยนแปลงเรื่อยแหละเป็นทุกข์แล้วไม่มีใครต้านทานได้ นั่นมัน**เป็นอนัตตา** มันเป็นอนัตตา คือมันเป็นเช่นนั้นเองมันเป็นไปตามกฎ**อิทัปปัจจยตา** แล้วก็เห็นว่าเช่นนั้นเองก็เห็น**สุญญตา**ว่างจากตัวตนๆๆ นี่ก็จะเห็นเช่นนั้นเองถึงที่สุด เห็น**ตถาตา**ในที่สุด ไม่หวั่นไหว ไม่บวก ไม่ลบ ไม่ดีไม่ชั่ว ไม่เกลียดไม่กลัว ไม่รักไม่โกรธ ไม่อะไรหมดหรอกถ้าเห็นเช่นนั้นเองคือ **ตถาตา**

ตถา แปลว่า เช่นนั้นเอง **คตะ** แปลว่า ถึง **ตถาคตะ** คือ **พระตถาคต** แปลว่า **ผู้ถึงซึ่งเช่นนั้นเอง** คือเป็นพระอรหันต์ ผู้ใดมีเช่นนั้นเองเต็มที่ ไม่มีหวั่นไหว ไม่มีบวก ไม่มีลบ ไม่มีขึ้น ไม่มีลง ไม่มีดีใจเสียใจ ไม่มีอะไรอีกต่อไป นี่เรียกว่า **พระตถาคต** ถึงซึ่งความเป็นเช่นนั้นเอง คือ **ความคงที่ๆ อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป** ถ้าเห็นเช่นนั้นเองเสียแล้ว มันไม่มีอะไรมายั่วได้ อะไรมาก็ "เช่นนั้นเอง" น่ารักมาก็เช่นนั้นเอง น่าเกลียดมาก็เช่นนั้นเอง น่ากลัวมาก็เช่นนั้นเอง อะไรก็ปรุงแต่งไม่ได้ นั่นละคือว่าเห็นเช่นนั้นเอง ก็คงที่ ก็เป็นพระตถาคต คือ เป็นพระอรหันต์





พุทธทาสลิขิต
อย่าให้มันเข้าไปอยู่ในใจ !

เห็น ก็เห็น ได้ยิน ก็ได้ยิน รู้สึก ก็รู้สึก
แต่อย่าให้มันเข้าไป อยู่ในใจของท่าน
(ยึดมั่นถือมั่น)

อย่างที่ตรัสว่า... "พาหิยะ ! เห็น-สักว่าเห็น
ได้ยิน-สักว่าได้ยิน รู้สึก-ก็สักว่ารู้สึก
ความตาย (ทุกข์) จักไม่มีแก่ท่าน."

บัดนี้ อะไรๆ มันก็แล่นเข้าไป
อยู่ในใจเสียหมด ไม่ว่าขี้ฝุ่น
หรือเพชรพลอย นะโว้ย !

๔. ไม่มีตัวกู-ของกู

ทีนี้เครื่องยาที่สี่ก็ **"ไม่มีตัวกู-ของกู"** ไม่มีตัวกูไม่มีของกู นี่คือ **สติปัญญาสูงสุด** จะเห็นว่ามันเป็นตามธรรมดา ตามธรรมชาติ มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง มันก็เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ตามอิทัปปัจจยตา ตามปฏิจจสมุปบาท ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไปตามกฎของไตรลักษณ์ ไม่มีอะไรที่จะดึงเอามาเป็นตัวกูของกู ที่จะต่อสู้กับกฎของธรรมชาติได้ แต่ว่า**ตัวกูของกูนี่มันเกิดมาในใจเพราะความไม่รู้** เพราะอวิชชา เพราะสัญชาตญาณตามธรรมดาของสิ่งที่มีชีวิต มันต้องรู้สึกเป็น**ตัวกูของกู**เป็นรากฐาน สำหรับจะได้หากิน สำหรับจะได้ต่อสู้ สำหรับจะได้วิ่งหนีอันตราย สำหรับจะได้สืบพันธุ์ไว้อย่าให้สูญพันธุ์

นี่ละ**มันเป็นความรู้สึกของสัญชาตญาณในสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย** ของมนุษย์ก็มี ของสัตว์เดรัจฉานก็มี ของต้นไม้ต้นไร่ก็มี ความรู้สึกว่าตัวกูแม้แต่ต้นหญ้าไมยราบน่ะ เอามือไปถูกเข้ายังหุบเลย แล้วมันหนีภัย มันรู้จักสงวนตัวกู ความรู้สึกเป็นตัวกูมันมีในสิ่งที่มีชีวิต

แต่แล้วมันทำให้เกิดปัญญา เกิดความเป็นทุกข์ เกิดความหนักอกหนักใจ อย่ามีตัวกูของกูกันให้มันถึงขนาดนั้นเลย ให้มี **"ตัวกูซึ่งมิใช่ตัวกู"** ฟังเหมือนกับบ้า มีตัวกู ซึ่งมิใช่ตัวกู นั่นแหละถูกต้อง มีตัวกูที่มันมิใช่ตัวกู เราเรียกว่าตัวกู เราพูดว่าตัวกู เราเห็นว่าเป็นตัวกูจะรักมันอย่างตัวกู แต่อย่าไปถือว่ามันเป็นตัวกูที่แท้จริง มันเป็นความคิดผิด เข้าใจผิดที่เกิดขึ้นมาเอง นี่ **"ตัวกูซึ่งมิใช่ตัวกู"** พูดอีกอย่างหนึ่งว่า **"ตัวตนซึ่งมิใช่ตัวตน"** นั่นแหละ

ตัวตนซึ่งมิใช่ตัวตนนั่นแหละคือความจริง **มันไม่ได้เป็นตัวตนที่แท้จริง แต่จิตโง่มันไปเอามาเป็นตัวตน** ที่แท้จริงของมัน มันจึงมีตัวมีตนที่มิใช่ตัวตน ไม่มีตัวกูที่แท้จริง มันมีความโง่ทำให้เกิดเป็นความคิดขึ้นมาว่า "ตัวกู" แล้วก็รักสิ่งที่น่ารักแก่ตัวกูนี่ แล้วก็เกลียดโกรธสิ่งที่น่าเกลียดน่าโกรธแก่ตัวกู **ตัวกูมันจึงกระโดดขึ้นกระโดดลงกระโดดขึ้นกระโดดลงตามความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบอยู่อย่างนี้มันก็เป็นทุกข์เท่านั้นเอง**

ที่มันมาพบกันเข้าอย่างนี้มันก็เหมือนกับว่า**บังเอิญมีธาตุคือธาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ลอยมากระทบกันเข้า** อาศัยอากาศธาตุ วิญญาณธาตุ เป็นเครื่องผูกพันกันเข้าก็เกิดเป็นสังขารร่างกายนี้ขึ้นมาเป็นร่างกายนี้ขึ้นมา มีชีวิตอยู่ไม่เกิน ๑๐๐ ปี ก็จะลาจากกันไปอีกละมันเป็นเพียงเท่านี้ **ตัวกูซึ่งมิใช่ตัวกู** เหมือนกับของบังเอิญมาพบกันเข้ารวมกลุ่มกันอยู่ชั่วคราว แล้วมันไม่เท่าไหร่ก็จะจากกันไป

หรือว่า**เหมือนกับของยืม ยืมมาไม่เท่าไหร่ก็ต้องส่งคืนเจ้าของ** ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ วิญญาณที่ยืมมาทำเป็นตัวกูสักพักหนึ่งแล้วไม่เท่าไหร่มันก็คืนเจ้าของไป นี่ไม่มีตัวกู ไม่มีของกู มีความรู้ในข้อนี้ก็จะได้เครื่องยาๆ ชื่อ **"ไม่มีตัวกู ของกู"** มาทำยา เราจะรู้เรื่องตัวกูของกู กันไว้ให้เพียงพอ อย่าไปยึดมั่นถือมั่นในเรื่องนี้เลย

๕. ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น

ทีนี้ที่ว่า **"ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น"** คือ ไม่มีอะไรที่น่าเอา ไม่มีอะไรที่น่าเป็น คำว่า **"เอา"** **นี่เอาด้วยความโง่ ด้วยอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นว่ากูเอา** แล้วกูได้มาเป็นของกู อย่างนี้เรียกว่าเอา ถ้าเอาอย่างนี้แล้วไม่มีอะไรที่น่าเอาหรอก เอาแล้วกัด กัดทั้งนั้นแหละ ไปเอาเข้าแล้วกัดทั้งนั้นแหละ

"เป็น" ก็เหมือนกัน **ด้วยความหมายมั่นอุปาทานว่า กูเป็น** กูเป็นอย่างนั้น กูเป็นอย่างนี้ ก็เป็นสามี เป็นภรรยา เป็นพ่อแม่ เป็นลูก เป็นอะไร เป็นด้วยอุปาทาน นี่มันกัดเอาทั้งนั้นแหละ **ถ้าเป็นก็ไปตามรู้สึกว่ามันสมมุติ มันชั่วคราว** มันทำหน้าที่ชั่วคราว อย่าหมายมั่นให้มันมากมายไปกว่านั้น มีคำกลอนเขียนไว้ว่า

● *ถ้าจะอยู่ ในโลกนี้ อย่างมีสุข*
อย่าประยุกต์ สิ่งทั้งผอง เป็นของฉัน
มันจะสุม เผากบาล ท่านทั้งวัน
ต้องปล่อยมัน เป็นของมัน อย่าผันมา

● *เป็นของกู ในอำนาจ แห่งตัวกู*
มันจะดู วุ่นวาย คล้ายคนบ้า
อย่างน้อยก็ เป็นนกเขา เข้าตำรา
มันคึกว่า "กู-ของกู" อยู่ร่ำไป

● *จะหามา มีไว้ ใช้หรือกิน*

ตามระบิล อย่างอิ่มหนำ ก็ทำได้
โดยไม่ต้อง มั่นหมาย ให้อะไรๆ
ผูกยึดไว้ ว่าตัวกู หรือของกูฯ

ถ้าจะมีอะไร จะหาอะไร จะเก็บอะไร จะกินอะไร จะใช้อะไร ในจิตใจอย่าหมายมั่นว่าเป็น "ตัวกู" เพราะมันจะรู้สึกหนักขึ้นมาในจิตใจ แล้วมันจะมีความไม่ได้ตามต้องการแทรกแซงอยู่เสมอ มันจะเกิดเป็นทุกข์ขึ้นมา จึงว่า ถ้าจะอยู่กันในโลกนี้อย่างมีความสุขแล้ว อย่าไปเอาอะไรมายึดถือว่าเป็นของฉัน มันจะสุมเผากบาลท่านทั้งวัน พูดกันลืม พูดให้มันแรงๆ ให้มันกันลืมว่า ถ้าเอามาเป็น*ของฉันของกู* แล้วมันก็จะสุมกบาลให้ร้อน เหมือนกับเอาหม้อไฟมาทูนไว้บนศีรษะทั้งวันเลย **ปล่อยให้มันเป็นของธรรมชาติ ไปตามเหตุตามปัจจัย ตามอิทัปปัจจยตา ตามปฏิจจสมุปบาท**

ถ้าเอามาไว้ในอำนาจแห่งตัวกู มันก็ต้องต่อสู้กัน เพราะมันไม่อยู่ในอำนาจนี่ มันก็ต้องต่อสู้กัน เอะอะตึงตังเหมือนกับบ้านเรือนของคนบ้า มีแต่ความทะลึ่งตึงตัง ทะเลาะวิวาท หรือจะโง่เป็นนกเขา นกเขานี่เป็นนกที่ขันว่า **"กูของกูๆๆ"** ภาษาบาลีก็เรียกนกเขาว่า กูของกูๆ เหมือนกัน มัยหกะๆ พูดเป็นภาษาบาลีไว้ ในบาลีว่า **"มัยหกะ"** นกเขามันขันว่า **"มัยหกะ"** แปลว่า **กูของกูๆ**

เพราะฉะนั้นคนที่จะไม่เป็นนกเขาก็อย่าไปหมายมั่นอะไรว่าเป็นของกู จะหามาก็หามาอย่างธรรมชาติอย่างนั้น เก็บไว้อย่างธรรมชาติ กินก็กินอย่างธรรมชาติ ถ่ายก็ถ่ายไปอย่างธรรมชาตินั้น อย่าให้มีความหมายในสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ว่า เป็น "ของกู" ขึ้นมาเลย

พุทธทาสลิขิต
เมื่อไรจะได้..?



ท่านอาจารย์
เมื่อไรผมจะได้ดวงจันทร์นั่น?
ตอบ : เมื่อแกรู้ว่า
มันเป็นสิ่งที่ไม่น่าจะได้,
ไม่ควรได้, ป่วยการ.
เมื่อไร จะได้นิพพาน?
ตอบ : เมื่อรู้ว่า
ไม่มีอะไรที่ควรอยากได้,
ไม่มีอะไรที่ต้องได้.

ไปนิพพานทางไหน?

ไปนิพพานทางไหน?
ตอบ : ไปทางทะลุตัวเอง.
ไกลเท่าไร?
ตอบ : แค่ยาววา หนาคืบ
แต่คนไม่รู้นึกว่าเดินทาง
หมื่นกัปแสนกัลป์
ทำอย่างไร?
ตอบ : ดูทะลุปรุโปร่งตัวเองในทุกแง่ทุกมุม
แห่ง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
สุญญตา ตถาตา.

ทีนี้อีกบทหนึ่งว่า **"มีโดยไม่ต้องมีผู้มี"** ให้มีการมีตามกฎหมาย เรามีบ้านมีเรือน มีเงินมีทอง ตามกฎหมาย มีได้โดยสมมุตินั่นมี แต่ว่าโดยไม่ต้องมีผู้มี คือจิตใจอย่าไปมีเข้า ถ้ามีแล้วมันจะกัดเอา มีคำกลอนเขียนไว้ว่า

● *ถ้ามีอะไร แล้วใจ รู้สึกเหนื่อย*
สำนึกเรื่อย ว่ากูมี อย่างนี้หนา
มีทั้งกู ทั้งของกู อยู่อัตรา
นั่นอัตตา มาผุดขึ้น ในการมี

● *ถ้ามีอะไร มีไป ตามสมมุติ*
ไม่จับยุด ว่าของกู รู้วิถี
แห่งจิตใจ ไม่วิปริต ผิดวิธี
มีอย่างนี้ ย่อมไม่เกิด ตัวอัตตา

● *ฉะนั้นมีอะไร อย่าให้มี อัตตาเกิด*
เพราะสติ อันประเสริฐ คอยกันท่า
สมบูรณ์ด้วย สัมปชัญญ์ และปัญญา
นี้เรียกว่า รู้จักมี ที่เก่งเกิน

● *เป็นศิลปะ แห่งการมี ที่ชั้นยอด*
ไม่ต้องกอด ไฟนรก ระหกระเหิน
"มีอย่างว่าง ว่างอย่างมี" มีได้เพลิน
ขอชวนเชิญ ให้รู้มี อย่างนี้แล ฯ

"มีอย่างว่าง ว่างอย่างมี" คำนี้ลึกมาก ถ้าเข้าใจก็วิเศษ มีอย่างว่างแล้วก็ว่างอย่างมี มีอย่างว่าง ไม่ต้องมีตัวผู้มี ก็มีไปตามสมมุติอย่างว่าง แล้วก็ว่างอย่างมี คือว่าง เรียกว่า "ว่าง" แต่มันก็มีการมี มีการมี เราไม่มีอะไร ไม่ถืออะไรเป็นของเรา แต่มันก็มีการมีตามสมมุติมีตามสมมุติ กฎหมายช่วยคุ้มครองให้เงินทองบ้านเรือนข้าวของไร่นาอะไรของเรา เราไม่ได้ยึดถือว่ามี แต่มันก็มีโดยตามสมมุติ มีตามสมมุติ กฎหมายช่วยคุ้มครองให้ นี่ละ **"มีอย่างว่าง ว่างอย่างมี" สองคำนี้จำไว้ให้ดี แล้วมันก็จะไม่มีอะไรกัด**

๖. ตายก่อนตาย

ไอ้เครื่องยาที่ ๖ **"ตายก่อนตาย"** นี่ฟังยาก แต่ถ้าเข้าใจได้ก็จะวิเศษ ที่จริงมันไม่ได้มีบุคคลตัวตนเราเขา เราคิดว่าเรามีเราอยู่ แล้วพอร่างกายแตกดับเราก็ว่าเราตาย แต่**ถ้าเห็นว่ามันไม่ได้มีเรา มันก็ไม่มีอะไรตาย** มันก็เท่ากับตายตั้งแต่แรกเริ่มเดิมที ตายตลอดเวลา นี่เรียกว่า "ตายก่อนตาย" มีคำกลอนเขียนไว้สำหรับเรื่องนี้ว่า

- *ตายเมื่อตาย ย่อมกลาย ไปเป็นผี*
  ตายไม่ดี ได้เป็นที่ ผีตายโหง
  ตายทำไม เพียงให้ เขาใส่โลง
  ตายโอ่โถง นั้นคือตาย เสียก่อนตาย

- *ตายก่อนตาย มิใช่กลาย ไปเป็นผี*
  แต่กลายเป็น สิ่งที่ ไม่สูญหาย
  ที่แท้คือ ความตาย ที่ไม่ตาย
  มีความหมาย ไม่มีใคร ได้เกิดแล

● *คำพูดนี้ ผันผวน ชวนฉงน*
เหมือนเล่นลิ้น กะลาวน คนตอแหล
แต่เป็นความ จริงอัน ไม่ผันแปร
ใครคิดแก้ อรรถได้ ไม่ตายเอย ฯ

"ตายก่อนตาย" เป็นปริญญาของสวนโมกข์ ใครเรียนจบศึกษาจบ ได้ปริญญา *"ตายก่อนตาย"* คือไม่มีตัวตลอดเวลา ถ้าตายเมื่อตายมันตายของคนมีตัว มีตัวกู แล้วมันตายก็กลายเป็นผี ตายไม่ดีก็ได้ตำแหน่งผีตายโหง **ตายเมื่อตายก็กลายเป็นผี ตายไม่ดีได้เป็นที่ผีตายโหง** ตายก่อนตายไม่ใช่กลายไปเป็นผี ยังอยู่ ไม่รู้จักตายนี่แหละตายเสียก่อนตาย **หมดตัวกูเสียก่อนตาย จิตเข้าถึงสิ่งที่ไม่รู้จักตาย** เข้าถึงอมตธรรม อสังขตธรรม แล้วมันก็ไม่รู้จักตายอีกต่อไป เป็นความตายที่ไม่ตาย

คนที่ไม่รู้ความหมายฟังไม่ถูก หาว่าเป็นเรื่องเล่นลิ้น ตลบตะแลงใช้ไม่ได้ แต่มันกลับเป็นความจริงที่ยิ่ง ว่ามันเป็นสิ่งที่แท้จริงว่า **ที่แท้มันไม่ได้มีอะไรเกิด ไม่ได้มีอะไรตาย มันมีแต่กระแสแห่งอิทัปปัจจยตา** ธาตุทั้งหลายปรุงแต่งกันขึ้น เป็นไปตามกฎแห่งอิทัปปัจจยตา ไม่ต้องมีตัวตน ไม่ต้องมีของตน

นี่เราจะต้องดูให้รู้ความจริงที่มีอยู่ที่เนื้อที่ตัว *ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง* อะไร ดูให้ดี ดูให้ทั่วว่า มันไม่ได้เป็นตัวตน มันเป็นธรรมชาติ เป็นไปตามธรรมชาติ **มันทำหน้าที่ของมันตามเหตุตามหน้าที่แหละ** ตาทำหน้าที่ตา หูทำหน้าที่หู จมูกทำหน้าที่จมูก ลิ้นทำหน้าที่ลิ้น ผมขนเล็บฟันหนังอะไรก็ทำหน้าที่ไปตามนั้น

แล้วมันก็หมดปัจจัย มันก็หยุดทำหน้าที่ นี่เป็นเคล็ดที่ลึก ถ้าเข้าถึงได้มันก็พ้นตาย ถ้าเข้าถึงได้มันก็ไม่ตาย คือไม่มีตัวกูอยู่ตั้งแต่เกิดจนดับน่ะ เกิดดับๆ ก็เป็นธรรมชาติ เป็นธาตุตามธรรมชาติ แต่ว่าเป็นทุกข์ทั้งนั้นน่ะ ที่เกิดดับๆ เราเห็นความไม่ตาย เพราะมันไม่มีตัวตนที่จะตาย

มันมีแต่การไหลไปๆ เป็นกระแสแห่งการปรุงแต่งของธาตุตามธรรมชาติ ตามกฎของอิทัปปัจจยตา ถ้าเห็นอย่างนี้ เรียกว่า **เห็นความตายก่อนตาย ได้ตายเสียแต่ก่อนตาย** นี่หกอย่างแล้ว อย่างละชั่ง อย่างละชั่ง

๗. ดับไม่เหลือ

ทีนี้อย่างที่ ๗ **"ดับไม่เหลือ"** เรื่องนี้ก็เคยพิมพ์แจกไปแล้ว เรื่องดับไม่เหลือ เราเห็นว่า ต่อสู้ดิ้นรนอยู่นี่เป็นความทรมานแล้วเป็นทุกข์ คือ ตัวกู มีตัวกูต่อสู้ **มีตัวกูอยู่เท่าไรมันก็มีความทุกข์เท่านั้น** ดับตัวกูเสียมันจะไม่เป็นทุกข์ ดับเหตุดับปัจจัย เข้าถึงความไม่มีเหตุไม่มีปัจจัยก็ **"ดับไม่เหลือ"** เรียกอีกอย่างหนึ่งก็ว่า **ดับอย่างนิพพาน** ดับความร้อน ดับกิเลส ดับตัวกู ไม่เกี่ยวกับร่างกายตายหรือไม่ตาย *ร่างกายไม่ต้องตาย ก็ดับได้* ดับไม่เหลือนี่ร่างกายยังไม่ตาย ยังอยู่นี่ ยังเดินไปเดินมาอยู่นี่ ถ้าดับตัวกูเสียได้ นั่นคือ ดับไม่เหลือ ไม่มีตัวกูเหลือ

ไม่มีตัวกูเหลือก็ไม่เกิดความเห็นแก่ตัว ก็ไม่เกิด โลภะ โทสะ โมหะ ไม่เกิดไฟคือกิเลส ไม่เกิดไฟคือความทุกข์ **ดับตัวตนเสีย ดับกิเลสเสีย ดับทุกข์เสีย นี่คือดับไม่เหลือ** เรายินดีที่จะดับไม่เหลือพร้อมจะดับไม่เหลือ

ตกกระไดพลอยโจน

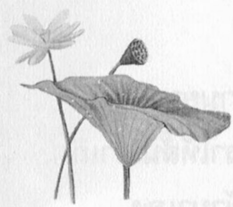
ทีนี้ก็พูดประสมโรงเสียเลยว่า ร่างกายนี้มันก็ขึ้นอยู่กับสิ่งนี้ ถ้ามันดับไม่เหลือ มันถึงคราวที่จะดับไม่เหลือก็ดีแล้ว มันจะจบ จบบทเสียที คือไม่ต้องมีเครื่องรองรับอยู่อีก แล้วดับเสียทั้งเครื่องรองรับ **กายที่เหมือนกับเปลือก จิตใจเหมือนกับเนื้อใน** ถ้าจิตใจมันดับร่างกายมันก็หมดความหมายไปเอง **แต่ถ้าว่าความตายมันมาตัดบทก็ปล่อย สมัครดับไม่เหลือ** ถ้ามันเกิดเป็นโรคภัยไข้เจ็บจะตายขึ้นมาจะตายอยู่แหมบๆ นี้แล้ว โรคภัยไข้เจ็บรบกวนนี่ก็สมัคร สมัครดับไม่เหลือ ไม่ต้องต่อสู้ดิ้นรนให้มันลำบากยุ่งยาก

เคยยกตัวอย่างว่า แม้เดินไปควายมาข้างหลังขวิดปี๊บให้แล้ว ก็สมัครตายเถอะ ไม่ต้องดิ้นรนให้เป็นทุกข์ ไม่ต้องเป็นทุกข์ ไม่ต้องอะไร ไม่ต้องเป็นทุกข์ในการตาย ไม่ต้องตาย ให้เป็นทุกข์ นี่**สมัครดับไม่เหลือ** หรือว่า *เดินอยู่กลางถนน รถยนต์ทับแป๊บเข้าไปแล้วก็พอใจสมัคร**ดับไม่เหลือ*** คำเดียวแล้วก็เลิกกัน

นี่เรียกว่าสมัครที่จะกระโจน **ตกกระไดพลอยกระโจนดับไม่เหลือ** เลยไม่มีคนทุกข์ ถ้าว่ามันไม่ตาย มีคนเก็บมารักษาให้หายมันก็ไม่เป็นไร แต่เราก็ไม่เป็นทุกข์ก็แล้วกัน **ยาศักดิ์สิทธิ์ นั้นก็คือความสมัครดับไม่เหลือ** ทำให้ไม่เป็นทุกข์

เดี๋ยวนี้ก็**เตรียมพร้อม** เตรียมพร้อมก็แล้วกัน เดี๋ยวนี้ยังไม่มีอะไรเกิดขึ้น ยังไม่ตาย ขี้เกียจวุ่นวาย ขี้เกียจเวียนว่าย ขี้เกียจเป็นไปตามกรรม ขี้เกียจที่จะยุ่งยากลำบาก สมัครดับไม่เหลือ ข้าพเจ้าพร้อมที่จะสมัครดับไม่เหลือ ก็ไม่มีปัญหา **ไม่มีความกลัว ไม่มีวิตก**

กังวลอาลัยอาวรณ์อะไรที่ไหน สมัครดับไม่เหลือแล้ว มันก็จะไม่มีความกลัวว่าจะต้องตาย เพราะมันสมัครดับไม่เหลืออยู่แล้ว จะไปกลัวอะไรอีกที่จะต้องตายน่ะ เป็นยาแก้กลัว ยาแก้ทุกข์อันสุดท้ายเรียกว่า สมัครดับไม่เหลือ อันนี้สำคัญมาก อย่างที่ ๗ นี่จึงต้องเอา ๖ เท่า



มองแต่แง่ดีเกิด

เขามีส่วน เลวบ้าง ช่างหัวเขา
จงเลือกเอา ส่วนที่ดี เขามีอยู่
เป็นประโยชน์ โลกบ้าง ยังน่าดู
ส่วนที่ชั่ว อย่าไปรู้ ของเขาเลย

จะหาคน มีดี โดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยว ค้นหา สหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหา หนวดเต่า ตายเปล่าเลย
ฝึกให้เคย มองแต่ดี มีคุณจริงฯ

พุทธทาสลิขิต
ทำไมทางไปนิพพาน
จึงยาวนัก..?

เพราะความโง่ (อวิชชา)
ในหัวใจของเรา
มันยาวมากนั่นเอง

พยายามหดความยาว
ของความโง่ในหัวของเราให้สั้นเข้าเถิด.
ทางไปนิพพานก็จะสั้นเข้ามาเอง
เป็นแน่นอน.

หดอวิชชา โดยการศึกษา
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
กระทั่ง สุญญตา ตถาตา
ให้แท้จริง มากเข้า
พระนิพพานก็จะสั้นเข้ามา
โดยไม่ต้องสงสัย !

พอเห็นจิตประภัสสร
นิพพานชั่วคราว
ก็มีอยู่เป็นระยะๆ
พอเห็นตถาตา
นิพพานก็อยู่ที่นี่-เดี๋ยวนี้.

อย่างอื่นเอาอย่างละหนึ่งส่วนๆ อย่างสุดท้ายเอา ๖ ส่วนให้มันมากเข้าไว้ รวมกัน นี่ก็เสกคาถา **“สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสาย”** เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาว่า **“สิ่งทั้งหลายทั้งปวงอันใครๆ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนหรือของตน”** คาถานั้นว่าอย่างนั้นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นสังขตะก็ดี เป็นอสังขตะก็ดี เป็นสังขารก็ดี เป็นวิสังขารก็ดี เป็นอะไรก็ตามเถิด ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สิ่งที่ใครๆ จะควรยึดมั่นถือมั่นว่าตัวตน นี่ละคาถาสูงสุด **หัวใจพระพุทธศาสนา** เอามาเสกยา

ยาของเรา ๗ อย่างนี่ มาเคล้ากันใส่หม้อ เสกคาถา **“สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสาย”** แต่ว่าคนเสกต้องไม่โง่นะ คนเสกต้องรู้ด้วยว่าหมายความว่าอะไร คนเสกยานี่ต้องรู้ด้วยว่ามันหมายความว่าอะไร อย่าว่าพึมพำๆ ไปเฉยๆ **“สิ่งทั้งปวงหรือธรรมทั้งปวงอันใครๆ ไม่ควรฝังตัวเข้าไปด้วยความโง่ ว่ามันเป็นตัวกู ว่ามันเป็นของกู”** ว่าอย่างนี้ก็ได้ ว่าเป็นไทยๆ อย่างนี้ก็ได้

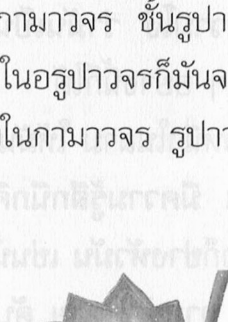
ใส่น้ำต้มยาให้เหลือหนึ่งในสาม ให้มันเข้มข้น แล้ว**กินทุกวัน**น่ะ หมายความว่า **ทุกๆ วัน มีความรู้สึกนึกคิดทั้ง ๗ ประการนี้อยู่ทุกๆ วัน** ต้นไม่รู้ไม่ชี้ แล้วก็**ช่างหัวมัน เช่นนั้นเอง ไม่มีตัวกู - ของกู ไม่มีอะไรที่น่าเอาน่าเป็น ตายก่อนตาย ดับไม่เหลือ**

สรรพคุณของยา คือเย็น

นี้เรียกว่า**ยาแก้สรรพโรค** หายเป็นนิพพุติ คือ เย็น **ชีวิตเย็นเป็นพระนิพพาน เย็นตลอดกาล** นิพพุติ เย็นชั่วคราว เย็นยังไม่ถึงที่สุด เป็นนิพพานเย็นถึงที่สุด **ไม่มีอะไรที่จะต้องให้เป็นปัญหายุ่งยาก** ไม่มีความเป็นบวก ไม่มีความเป็นลบ ไม่มีได้ไม่มีเสีย ไม่มีแพ้ไม่มีชนะ ไม่มีบุญไม่มีบาป ไม่มีสุขไม่มีทุกข์ ไม่มีกุศลไม่มีอกุศล ไม่มีอะไรหมด นี่สรรพคุณของยา **สรรพคุณของยาทำให้เย็นคือนิพพาน**

นิพพาน แปลว่า **เย็น** ไม่ได้แปลว่าตายหรอก เลิกเข้าใจผิดกันเสียทีเถอะ นิพพานแปลว่าตายน่ะมันผิด พระบาลีคำนี้มันแปลว่าเย็นๆ คือมันไม่ร้อน **ไม่ร้อนเพราะมันไม่ทุกข์ เพราะไม่ทุกข์มันไม่มีกิเลส มันไม่ร้อน มันดับเย็นเป็นนิพพาน** ยานี้กินเข้าไปแล้วมีสรรพคุณเย็นอย่างนี้ **แก้สรรพโรค คือ โรคตัวกูของกู**

ในชั้นกามาวจร เป็นมนุษย์หรือเป็นเทวดากามาวจร ก็แก้โรคนี้ได้ ไม่เป็นคนบ้า กามาวจร ชั้นรูปาวจร พรหมโลก ที่มีรูปก็มันบ้า ที่จะเป็นรูปพรหมในอรูปาวจรก็มันจะเป็นบ้า เป็นพรหมที่เป็นอรูป นี่ไม่หลงใหลมัวเมาในกามาวจร รูปาวจร อรูปาวจร ก็เรียกว่า **หมดสรรพโรค**



ทำให้อยู่เหนือโลก

เป็น**โลกอุดร** คือ **อยู่เหนือโลก** เหนือโลกเป็นโลกอุดรน่ะ ไม่ใช่ต้องไปอยู่ในฟ้า ในอะไรที่ไหน อยู่กลางโลก แต่ว่าโลกไม่ท่วมทับ โลกนี้ไม่ทำอะไรได้ **โลกนี้ไม่ทำให้เป็นปัญหา สิ่งต่างๆ ที่เป็นความทุกข์ในโลกมันทำอะไรเราไม่ได้** ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ในโลกมันก็ทำอะไรเราไม่ได้ ความดีใจเสียใจในโลกก็ทำอันตรายเราไม่ได้ บุญบาป สุขทุกข์ ก็ทำอะไรเราไม่ได้ กุศลหรืออกุศลก็ปรุงแต่งอีกไม่ได้ อยู่เหนือความปรุงแต่งของสิ่งทั้งปวง เหนือบุญ เหนือบาป เหนือสุข เหนือทุกข์ เหนือดี เหนือชั่ว เหนือทุกอย่าง ไม่มีอะไรปรุงแต่งได้อีกต่อไป นี่เรียกว่าอยู่เหนือโลก **อิทธิพลใดๆ อำนาจใดๆ ฤทธิ์เดชใดๆ ในโลกนี้ครอบงำจิตใจของเราไม่ได้** จิตใจนี้มันอยู่เหนือโลกอย่างนี้ นี่เรียกว่า **"โลกอุดร"**

ร่างกายมันก็อยู่ในโลกนี้ กินข้าวกินปลาไปตามแบบคนธรรมดาสามัญนี้ หรือว่า**จะครองบ้านครองเรือนอะไร ตามมีตามได้นี้ แต่อย่าให้ตกอยู่ใต้อำนาจของของที่เป็นคู่ๆ** เป็นบวกเป็นลบ เป็นดีเป็นชั่วนั่นน่ะ ถึงจะเป็นพระอรหันต์ ตอนแรก ก็เดินตามรอยพระอรหันต์ให้มันปกติให้มากเข้าไว้ ก็เรียกว่าอยู่เหนือโลกได้ตามส่วนเหมือนกัน

คำว่า **"โลกอุดร"** โลกุตตรธรรมนี่เขาลดลงมาถึงพระโสดาบันนะ แม้เป็นพระโสดาบันก็เรียกว่า เริ่มอยู่เหนือโลกแล้ว สกิทาคา อนาคา อรหันต์ ก็สูงขึ้นไปจนถึงที่สุด **กินยานี้แล้วหมดสรรพโรค แล้วจิตใจก็อยู่เหนือโลกๆ เหนือโลกไปตามลำดับจนถึงที่สุด**

ทบทวนฉลากยาให้จำขึ้นใจ

ขอให้ท่านทั้งหลายสนใจกันใหม่ เอาฉลากยาไปเหน็บไว้ข้างฝา มอดกินหมดแล้วก็ไม่รู้ ไปดึงเอามาอ่านดูใหม่ ว่ามันหมายความว่าอย่างนี้ แจกไปนานแล้วคงมีคนได้รับประโยชน์ ก็มาบอกมาติดต่ออยู่บ้างเหมือนกัน แต่เกรงว่ายังน้อยนัก ยังไม่พอ จึงเอามาเตือนอีก เอามาปลุกเป่าอีกว่า ให้หามาตามฉลากยา *ค้นหาเครื่องยาจากที่ไหน หาที่เนื้อที่ตัว ที่กาย วาจา ใจ* หาให้พบเครื่องยาทั้ง ๗ อย่างนี้ แล้วมาพิจารณา คือต้มกินๆ น่ะ คือ**พิจารณาให้เกิดญาณ มองเห็นตามที่เป็นจริงว่า มันเป็นอย่างนี้ๆๆๆ อยู่ทุกวัน** อย่างน้อยวันละ ๓ หน ๑ ช้อนชา ๓ เวลา จิบน่ะ อย่างน้อยวันละ ๓ หนน่ะ มองเห็นความจริงเหล่านี้อยู่ เรียกว่า **"กินยาแก้สรรพโรค"** เอ้าอ่านดูอีกทีแล้วก็จะจบ ว่า

● *ต้น **"ไม่รู้ - ไม่ชี้"** นี่เอาเปลือก*
*ต้น **"ช่างหัวมัน"** นั่นเลือก เอาแก่นแข็ง*
***"อย่างนั้นเอง"** เอาแต่ราก ฤทธิ์มันแรง*
***"ไม่มีกู - ของกู"** แสวง เอาแต่ใบ*

● *__"ไม่น่าเอา - น่าเป็น"__ เฟ้นเอาดอก*
***"ตายก่อนตาย"** เลือกออก ลูกใหญ่ๆ*
หกอย่างนี้ อย่างละชั่ง ตั้งเกณฑ์ไว้
***"ดับไม่เหลือ"** สิ่งสุดท้าย ใช้เมล็ดมัน*

● *หนักหกชั่ง เท่ากับ ยาทั้งหลาย*
เคล้ากันไป เสกคาถา ที่อาถรรพณ์
***"สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสาย"** อัน*
เป็นธรรมชั้น หฤทัย ในพุทธนาม

● *จัดลงหม้อ ใส่น้ำ พอท่วมยา*
เคี่ยวไฟกล้า เหลือได้ หนึ่งในสาม
หนึ่งช้อนชา สามเวลา พยายาม
กินเพื่อความ หมดสรรพโรค เป็นโลกอุดรฯ

ร้องเพลงเล่นก็ได้ ให้เด็กๆ ร้องเพลงเล่นก็ได้ จะได้เตือนสติคนแก่ๆ ให้ไม่ลืม

เป็นอันว่าวันนี้เราพูดกันถึงเรื่อง**ยาแก้สรรพโรค**เป็นโลกอุดรอีกครั้งหนึ่งหลังจากที่ได้เคยพิมพ์ฉลากยาแจกไปแล้ว แล้วคนก็พิมพ์แจกต่อๆ ไปเป็นอันมาก ทีนี้ก็มาอธิบายให้ชัดเจนเสียอีกที

กินหมากพลูทำไมกินได้ทุกวันล่ะ กินยาแก้โรคทางจิตกันเสียบ้าง เหมือนกับกินหมากกินพลูน่ะ กินกันบ่อยๆ ทั้งวัน ไม่เป็นโรคทางวิญญาณ แล้วโรคจิตก็ไม่เกิด โรคกายก็ไม่เกิด จิตวิปริตก็เพราะว่าความรู้ สติปัญญามันวิปริต ร่างกายวิปริตก็เพราะจิตมันวิปริต ฉะนั้นตัดต้นเหตุเสียมาแต่ต้นตอว่า โรคทางวิญญาณก็ไม่มี โรคทางจิตจึงไม่มี โรคทางจิตไม่มี โรคทางกายก็ไม่มี มันไม่โง่ มันไม่เขลา มันไม่ทำอะไรผิดพลาดให้เกิดโรคขึ้นมา

หวังว่าเราจะเป็นผู้พ้นจากโรคหรือทุกข์สมตามความมุ่งหมายในพระพุทธศาสนาว่า **จะอยู่เหนือทุกข์ทั้งปวง คือ เหนือโลกทั้งปวง** การเหนือโลกทั้งปวงนั้นเองเป็นโลกอุดร

การบรรยายก็สมควรแก่เวลาแล้ว

ขอยุติการบรรยายนี้ไว้แต่เพียงเท่านี้ เปิดโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลายสวดพระธรรมคณะสาธยาย ส่งเสริมกำลังใจให้เข้มแข็งในการที่จะประพฤติปฏิบัติธรรมให้ก้าวหน้ายิ่งๆ ขึ้นไป สืบต่อไป ณ กาลบัดนี้

(ธรรมบรรยาย ประจำวันเสาร์ที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๑
แสดง ณ สวนโมกขพลาราม อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี)

มันมีเท่านี้เอง

ต้องเวียนเกิด เวียนตาย ตามบุญบาป
เมื่อไร ทราบ ธรรมแท้ ไม่แปรผัน
ไม่ต้องเกิด ไม่ต้องตาย สบายครัน
มีเท่านั้น! ใครหาพบ จบกันเอย ฯ

-พุทธทาส อินทปัญโญ -



พุทธทาสลิขิต
บุญกลายเป็นบาป

บุญจะกลายเป็นบาป
เมื่อมีความยึดมั่นถือมั่น
แม้จะเป็นบาปคนละชนิด
มันก็กัดเจ้าของโดยเท่ากัน
เช่นเดียวกับนรกทุกขุม
ร้อนเหมือนกันหมด.

เราไม่มีปัญญา ที่จะมีเงินถึงล้าน

เราไม่มีปัญญา
ที่จะมีเงินถึงล้าน
แต่เราก็สามารถทำประโยชน์
อันมีค่าถึงร้อยล้านพันล้านอยู่
อย่าไปมัวหาเงินอยู่เลย
มาทำประโยชน์กันดีกว่า
นั่นคือ ทำให้เพื่อนร่วมโลก
ของเรารู้จักดับทุกข์
หยุดเห็นแก่ตัว.

ความอยาก

อันความอยาก	จะระงับ	ดับลงได้
นั้นมิใช่	เพราะเรา	ตามสนอง
สิ่งที่อยาก	ให้ทัน	ดั่งมันปอง
แต่เพราะต้อง	ฆ่ามัน	ให้บรรลัย
ให้ปัญญา	บงการ	แทนร่านอยาก
ความร้อนไม่	มีมาก	อย่าสงสัย
ทั้งอาจผลิต	กิจการ	งานใดๆ
ให้ล่วงไป	ด้วยดี	มีสุขเย็น



บทสวดมนต์เสริมความสุข

"สวดพาหุงมหากากันให้ได้ทุกบ้าน สวดให้ได้มากๆ จะมีแต่ความเจริญรุ่งเรือง สวดพาหุงมหากาก่อน แล้วจึงสวดชินบัญชร เพราะชินบัญชรนั้น เจ้าประคุณสมเด็จท่านใช้สวดบูชาพระอรหันต์ของท่าน ต้องสวดพาหุงมหากาก่อน แล้วจึงมาถึงชินบัญชร ให้จดจำกันเอาไว้ นั่นแหละมงคลในชีวิต"

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม) วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี

จากหนังสือ อนุสาสนีปาฏิหาริย์ หน้า ๑๓๓ ชินวัฒก์ รัตนเสถียร รวบรวมและเรียบเรียง

อานิสงส์การสวดพุทธชัยมงคลคาถา

พระพุทธานุภาพแห่งการสวดพุทธชัยมงคลคาถา หรือคาถาถวายพรพระ มีอานิสงส์มากดังต่อไปนี้

บทพุทธคุณ มีอานุภาพ ๑๐๙ ประการ คุ้มครองป้องกันภัย สะเดาะเคราะห์แก้กรรมได้สารพัดนึก

บทธรรมคุณ มีอานุภาพ ๑๐๙ ประการ เสริมปัญญาบารมี

บทสังฆคุณ มีอานุภาพ ๑๐๙ ประการ มีเสน่ห์เป็นเมตตามหานิยม

บทที่ ๑ มีอานุภาพและป้องกันภูตผีปีศาจ

บทที่ ๒ เสกเมื่อจะกินยา สะเดาะโรคให้หาย

บทที่ ๓ ใช้ภาวนาเวลาจะเข้าป่า ป้องกันสัตว์ร้ายได้

บทที่ ๔ ภาวนาเวลาไปต่างเมือง จะได้ลาภสักการะ มีคนรักคนหลง

บทที่ ๕ ภาวนาแล้วทำให้ศัตรูใจอ่อนกลายเป็นมิตร

บทที่ ๖ ภาวนาแล้วพูดจาจะมีคนเชื่อถือ เจรจาการงานสำเร็จ

บทที่ ๗ ภาวนาเสกเป่าแก้พิษของอสรพิษทุกชนิด

บทที่ ๘ เมื่อผจญภัยจะได้รับชัยชนะจากศัตรูหมู่มาร

บทมหาการุณิโก มีอานุภาพทางด้านเมตตามหานิยมใช้ประพรมน้ำพระพุทธมนต์ เพื่อเกิดความสวัสดีมีชัยตลอดไป

อนุโมทนา

สวดมนต์ไหว้พระเป็นธรรมประจำชีวิต เป็นข้อคิดประจำชีวิต เกิดผลผลิเพื่องอกงาม สร้างความดีให้แก่ตน ผลกำไรเป็นความดีเพื่อมอบให้แก่เพื่อนร่วมชาติร่วมโลก ได้อยู่ด้วยความมีโชคดีทุกๆ ท่าน

ขอให้ท่านพร้อมสมาชิกในครอบครัวได้สวดมนต์กันทุกคนทุกครอบครัว เพื่อเป็นมงคลในชีวิต จะเกิดฐานะดีมีปัญญา จะได้มีความสุขความเจริญยิ่งๆ ขึ้นไปในชีวิต

ขอให้ท่านชวนลูกหลานทุกๆ คนสวดมนต์ก่อนนอน ถ้าท่านทั้งหลายตั้งใจ ศรัทธา เชื่อมั่น ลูกหลานได้สวดมนต์ตามหนังสือนี้แล้ว ผลที่ได้รับจากการสวดมนต์นั้น

๑. ลูกหลานจะมีระเบียบวินัยที่ดี

๒. ลูกหลานจะไม่เถียง จะเคารพเชื่อฟังพ่อแม่ เขาจะรู้ว่าเขาเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ จะวางตัวได้เหมาะสม

๓. เมื่อเจริญวัยเป็นหนุ่มสาว ก็จะเป็นลูกหลานที่ดีของพ่อแม่ เป็นพลเมืองที่ดีของสังคมและประเทศชาติ

๔. ผู้ที่สวดและปฏิบัติเป็นประจำจะเจริญรุ่งเรือง พัฒนาสถาพร จะรวย จะสวย จะดีมีปัญญา จะสมประสงค์ในสิ่งที่ดีงามตลอดไปทุกประการ

ขออำนวยพร

พระธรรมสิงหบุราจารย์

วัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี

ก่อนสวดมนต์ และก่อนทำบุญทุกครั้ง

เพื่อให้เกิดโชคลาภ มีความสุข ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ภยันตรายทั้งหลายทั้งปวง ขอให้ท่านหมั่นสวดมนต์ ทำสมาธิและก่อนสวดมนต์ ขอให้ท่านตั้งจิตอธิษฐานว่า **ขอเชิญเทพ พรหม เทวดา ครูบาอาจารย์ เจ้าที่ เจ้าทาง ณ สถานที่นั้น มาร่วมโมทนาบุญกุศล พร้อมเชิญเจ้ากรรมนายเวรที่ติดตามตัว มาร่วมรับส่วนบุญกุศลในครั้งนี้ เพื่อเป็นการชดใช้หนี้กรรม และเมื่อท่านได้รับส่วนบุญกุศลแล้ว ขอให้ท่านอโหสิกรรม ให้ข้าพเจ้าด้วยเทอญ**

ขออนุโมทนาบุญ ให้ท่านที่หมั่นสวดมนต์ทุกท่าน จงมีแต่ความสุขกาย สุขใจ ตลอดกาลนานเทอญ

คำอาราธนาเทพยดา

บทสวดมนต์ของ

พระครูเนกขัมมคุณาจารย์ (หลวงพ่อแดง) วัดทุ่งลานนา

อุกาสะ อุกาสะ ข้าพเจ้าจะขอโอกาส อาราธนาเทพยดาเจ้าทั้งหลาย ทั้งสิบหกของชั้นฟ้าสุราลัย ตลอดลงมาถึงภูเขาเลากาภูมิสถาน วัดวาอาราม ที่อยู่ของข้าพเจ้านี้ ล้วนแต่คนดีวิเศษ จงมาประจำ มาปกปักรักษา ยังโพยภัยอันตรายทั้งหลาย ทั้งภายในและภายนอก ขอบขันธสันดานแห่งข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะทำกิจสิ่งใดๆ อย่าให้ขัดข้องในพระทัย ให้ได้สมหวังความปรารถนาทุกประการเทอญ

สัคเค กาเม จะ รูเป คิริสิขะระตะเฏ จันตะลิกเข วิมาเน ทีเป รัฏเฐ จะ คาเม ตะรุวะนะคะหะเน เคหะวัตถุมหิ เขตเต ภุมมา จายันตุ เทวา ชะละถะละวิสะเม ยักขะ คันธัพพะนาคา ติฏฐันตา สันติเก ยัง มุนิวะระวะจะนัง สาธะโว เม สุณันตุ ธัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตา ธัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตา ธัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตา

วิธีสวด

ให้เริ่มสวดตั้งแต่บทบูชาพระรัตนตรัย (หน้า ๘๙, ๙๐, ๙๑, ๙๒, ๙๓, ๙๔, ๙๕, ๙๖, ๙๗) เพียง ๑ จบ จากนั้นให้สวดบทอิติปิ โส เท่าอายุบวกด้วย ๑ จบ (หน้า ๙๗) เสร็จแล้วจะสวดพระคาถาชินบัญชร (หน้า ๙๙) และคาถาอื่นๆ หรือไม่สวดก็ได้ ถ้าสวดได้ก็ยิ่งดี เสร็จแล้วให้แผ่เมตตา (หน้า ๑๐๘, ๑๐๙) จบแล้วให้แผ่ส่วนกุศล (หน้า ๑๑๐) แล้วจึงอธิษฐานตามสิ่งที่ปรารถนา

บูชาพระรัตนตรัย

อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง อะภิปูชะยามิ

อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปูชะยามิ

อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ

กราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา

พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

ส์วากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สังฆัง นะมามิ (กราบ)

ขอขมาพระรัตนตรัย

วันทามิ พุทธัง, สัพพัง เม โทสัง, ขะมะถะ เม ภันเต,
วันทามิ ธัมมัง, สัพพัง เม โทสัง, ขะมะถะ เม ภันเต,
วันทามิ สังฆัง, สัพพัง เม โทสัง, ขะมะถะ เม ภันเต,

อาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

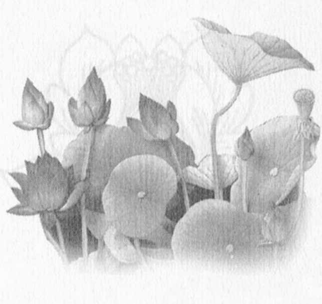
ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

นมัสการพระพุทธเจ้า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต
สัมมาสัมพุทธัสสะ (สวด ๓ จบ)

ไตรสรณคมน์

	พุทธัง	**สะระณัง**	**คัจฉามิ**
	ธัมมัง	**สะระณัง**	**คัจฉามิ**
	สังฆัง	**สะระณัง**	**คัจฉามิ**
ทุติยัมปิ	**พุทธัง**	**สะระณัง**	**คัจฉามิ**
ทุติยัมปิ	**ธัมมัง**	**สะระณัง**	**คัจฉามิ**
ทุติยัมปิ	**สังฆัง**	**สะระณัง**	**คัจฉามิ**
ตะติยัมปิ	**พุทธัง**	**สะระณัง**	**คัจฉามิ**
ตะติยัมปิ	**ธัมมัง**	**สะระณัง**	**คัจฉามิ**
ตะติยัมปิ	**สังฆัง**	**สะระณัง**	**คัจฉามิ**



สมาทานศีล ๕

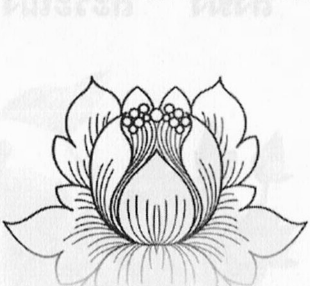
๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเองและไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า

๒. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้

๓. กาเมสุ มิฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการประพฤติผิดในกามทั้งหลาย

๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เว้นจากการพูดไม่จริง

๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เว้นจากการดื่มสุราและเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท



ถวายพรพระ (อิติปิ โสฯ)

พุทธคุณ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

ธรรมคุณ

ส๎วากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ (อ่านว่า วิญญูฮีติ)

สังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

พุทธชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ)

บทพาหุงมหากา เป็นบทสวดมนต์ที่สมเด็จพระพนรัตน์ วัดป่าแก้ว ได้ถวายให้สมเด็จพระนเรศวรมหาราชไว้สวดเป็นประจำพระองค์ กล่าวถึงชัยชนะ ๘ ครั้งของพระพุทธเจ้า ที่มีต่อพญาวสวัตดีมาร อาหวกยักษ์ ช้างนาฬาคิรี องคุลีมาล นางจิญจมาณวิกา สัจจกนิครนถ์ พญานันโทปนันทนาคราช และท่านท้าวพกาพรหม เป็นชัยชนะที่พระพุทธองค์ทรงได้มาด้วยอิทธิปาฏิหาริย์ และด้วยอำนาจแห่งบารมีธรรมโดยแท้

พาหุง สะหัสสะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง
ครีเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง
ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต° ชะยะมังคะลานิ

มาราติเรกะมะภิยุชฌิตะสัพพะรัตติง
โฆรัมปะนาฬะวะกะมักขะมะถัทธะยักขัง
ขันตีสุทันตะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต° ชะยะมังคะลานิ

นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
ทาวัคคิจักกะมะสะนีวะ สุทารุณันตัง
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต° ชะยะมังคะลานิ

อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะสุทารุณันตัง
ธาวันติโยชะนะปะถังคุลิมาละวันตัง
อิทธีภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต[๑] ชะยะมังคะลานิ

กัตวานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา
จิญจายะ ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเฌ
สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต[๑] ชะยะมังคะลานิ

สัจจัง วิหายะ มะติสัจจะกะวาทะเกตุง
วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตัง
ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต[๑] ชะยะมังคะลานิ

นันโทปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทธิง
ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต
อิทธูปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต[๑] ชะยะมังคะลานิ

ทุคคาหะทิฏฐิภุชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง
พรัหมัง[๒] วิสุทธิชุติมิทธิพะกาภิธานัง
ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต[๑] ชะยะมังคะลานิ

เอตาปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา
โย วาจะโน ทินะทิเน สะระเต มะตันที
หิต๎วานะเนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ
โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญ

ชัยปริตร (มหากาฯ)

มะหาการุณิโก นาโถ	หิตายะ สัพพะปาณินัง
ปูเร๎ตวา ปาระมี สัพพา	ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โหตุ เต[๑] ชะยะมังคะลัง
ชะยันโต โพธิยา มูเล	สัก๎ยานัง นันทิวัฑฒะโน
เอวัง ต๎วัง วิชะโย โหหิ	ชะยัสสุ[๓] ชะยะมังคะเล
อะปะราชิตะปัลลังเก	สีเส ปะฐะวิโปกขะเร
อะภิเสเก สัพพะพุทธานัง	อัคคัปปัตโต ปะโมทะติ
สุนักขัตตัง สุมังคะลัง	สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง
สุขะโณ สุมุหุตโต จะ	สุยิฏฐัง พ๎รัห๎มะจาริสุ[๔]
ปะทักขิณัง กายะกัมมัง	วาจากัมมัง ปะทักขิณัง
ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง	ปะณิธี เต[๑] ปะทักขิณา
ปะทักขิณานิ กัต๎วานะ	ละภันตัตเถ ปะทักขิเณ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะพุทธานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เต[๑]

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะธัมมานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เต[๑]

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะสังฆานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เต[๑]

อิติปิ โส เท่าอายุ บวกด้วย ๑ จบ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

ให้สวดเกินอายุ ๑ จบ เช่น อายุ ๔๐ ปี ต้องสวด ๔๑ จบ

---

๑ ถ้าสวดให้ตัวเอง ให้เปลี่ยนจากคำว่า **เต** เป็น **เม**

๒ อ่านว่า **พรัมมัง**

๓ ถ้าสวดให้ตัวเอง ให้เปลี่ยนจากคำว่า **ต๎วัง วิชะโย โหหิ ชะยัสสุ** เป็น **อะหัง วิชะโย โหมิ ชะยามิ**

๔ อ่านว่า **พรัมมะจาริสุ**

วิธีสวดพระคาถาชินบัญชร

การเริ่มต้นสวดภาวนาให้หาวันดี คือ วันพฤหัสบดี เป็นวันเริ่มต้น โดยน้อมนำดอกไม้ธูปเทียน ถวายบูชาคุณพระศรีรัตนตรัยและดวงพระวิญญาณอันศักดิ์สิทธิ์ของเจ้าประคุณสมเด็จฯ ถ้าไปที่วัดระฆังฯ ได้ก็ยิ่งดี ถ้าไปไม่ได้ก็ให้ระลึกถึงท่านหันหน้าไปทางวัดระฆังฯ ก็ใช้ได้ เมื่อบูชาพระรัตนตรัยและดวงพระวิญญาณของเจ้าประคุณสมเด็จฯ แล้วจึงเริ่มต้นสวด โดยอ่านตามบทให้ได้ ๑ จบก็เป็นอันเสร็จพิธีเริ่มต้น

จากนั้นก็หมั่นท่องบ่อยๆ จนจำได้แม่นยำ ยิ่งคล่องก็ยิ่งดี สวดหนึ่งจบก่อนนอนทุกคืน ถ้าจะเดินทางไปต่างถิ่น ก่อนจะไปให้สวดภาวนาหนึ่งจบ แล้วจึงบ่ายหน้าไปจะปลอดภัย นอนกลางคืนไม่สะดุ้งตกใจ หรือหวาดผวา เช้าตื่นมาจะทำน้ำมนต์ล้างหน้าก็ให้จุดธูปเทียนบูชาว่าพระคาถาหนึ่งจบ นำน้ำไปล้างหน้า รดตัว จะมีกำลังใจ จะทำมาค้าขายให้ระลึกถึงเจ้าประคุณสมเด็จฯ ทำน้ำมนต์ด้วยพระคาถานี้นำไปพรมข้าวของจะขายดี จะมีพระของสมเด็จฯ หรือไม่ก็ตาม สวดพระคาถานี้ ก็เท่ากับมีพระสมเด็จฯ ของท่านเหมือนกัน เจ็บไข้ได้ป่วยทำน้ำมนต์ด้วยพระคาถานี้ จะช่วยได้ไม่มากก็น้อย หมั่นภาวนาไว้จะมีสุคติภูมิเป็นที่ตั้ง ถ้ามีเหตุอันตรายใดๆ จะทำให้แคล้วคลาดไปใครคิดร้ายก็แพ้ภัย เป็นของมีค่านับประมาณมิได้ เป็นสมบัติอันอมตะที่เจ้าประคุณสมเด็จฯ ได้ทิ้งไว้ให้ลูกหลานใช้สวดภาวนา ป้องกันภัยนานาประการฯ

พระคาถาชินบัญชร

ก่อนที่เจริญภาวนาให้ตั้งจิตใจให้เป็นสมาธิ แล้วระลึกถึงเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พฺรหฺมรํสี) แล้วตั้งนะโม ๓ จบ

ส่วนบทนำข้างล่างนี้ตามฉบับเดิมนั้นไม่มี ไม่ทราบว่าผู้ใดต่อเติมเข้าไป บทนี้เป็นบทให้พรแก่ผู้อื่นของเจ้าประคุณสมเด็จโต ท่านใช้เวลาให้พรแก่พวกญาติโยมที่ไปหาท่าน ผู้ใดจะสวดด้วยหรือไม่ ก็ไม่เป็นไร แล้วแต่ความศรัทธา

ปุตตะกาโม ละเภ ปุตตัง　　ธะนะกาโม ละเภ ธะนัง
อัตถิกาเยกายะญายะ　　เทวานัง ปิยะตัง สุต๎วา

แปลตามใจความว่า ผู้ปรารถนาบุตร ขอให้ได้บุตรสมความปรารถนา ผู้ปรารถนาทรัพย์ จงได้ทรัพย์สมความปรารถนา และขออัญเชิญเทวดาจงมาร่วมรับรู้อนุโมทนาให้เขาเหล่านั้นจงสำเร็จตามความปรารถนาทุกประการ

๑. ชะยาสะนากะตา พุทธา　　เชต๎วา มารัง สะวาหะนัง
จะตุสัจจาสะภัง ระสัง　　เย ปิวิงสุ นะราสะภา

๒. ตัณหังกะราทะโย พุทธา　　อัฏฐะวีสะติ นายะกา
สัพเพ ปะติฏฐิตา มัยหัง　　มัตถะเก เต มุนิสสะรา

๓. สีเส ปะติฏฐิโต มัยหัง　　พุทโธ ธัมโม ท๎วิโลจะเน
สังโฆ ปะติฏฐิโต มัยหัง　　อุเร สัพพะคุณากะโร

๔. หะทะเย เม อะนุรุทโธ สารีปุตโต จะ ทักขิเณ
โกณฑัญโญ ปิฏฐิภาคัส์มิง โมคคัลลาโน จะ วามะเก

๕. ทักขิเณ สะวะเน มัยหัง อาสุง อานันทะราหุลา[๑]
กัสสะโป จะ มะหานาโม อุภาสุง วามะโสตะเก

๖. เกสะโต ปิฏฐิภาคัส์มิง สุริโยวะ ปะภังกะโร
นิสินโน สิริสัมปันโน โสภิโต มุนิปุงคะโว

๗. กุมาระกัสสะโป เถโร มะเหสี จิตตะวาทะโก
โส มัยหัง วะทะเน นิจจัง ปะติฏฐาสิ คุณากะโร

๘. ปุณโณ อังคุลิมาโล จะ อุปาลีนันทะสีวะลี
เถรา ปัญจะ อิเม ชาตา นะลาเฏ ติละกา มะมะ

๙. เสสาสีติ มะหาเถรา วิชิตา ชินะสาวะกา
เอตาสีติ[๒] มะหาเถรา ชิตะวันโต ชิโนระสา
ชะลันตา สีละเตเชนะ อังคะมังเคสุ สัณฐิตา

๑๐. ระตะนัง ปุระโต อาสิ ทักขิเณ เมตตะสุตตะกัง
ธะชัคคัง ปัจฉะโต อาสิ วาเม อังคุลิมาละกัง

๑๑. ขันธะโมระปะริตตัญจะ อาฏานาฏิยะสุตตะกัง
อากาเส ฉะทะนัง อาสิ เสสา ปาการะสัณฐิตา

๑๒. ชินาณา[๓] วะระสังยุตตา สัตตัปปาการะลังกะตา
วาตะปิตตาทิสัญชาตา พาหิรัชฌัตตุปัททะวา

๑๓. อะเสสา วินะยัง ยันตุ อะนันตะชินะเตชะสา
วะสะโต เม สะกิจเจนะ สะทา สัมพุทธะปัญชะเร

๑๔. ชินะปัญชะระมัชฌัมหิ วิหะรันตัง มะหีตะเล*
สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ เต มะหาปุริสาสะภา

๑๕. อิจเจวะมันโต สุคุตโต สุรักโข
ชินานุภาเวนะ ชิตุปัททะโว
ธัมมานุภาเวนะ ชิตาริสังโค
สังฆานุภาเวนะ ชิตันตะราโย
สัทธัมมานุภาวะปาลิโต จะรามิ ชินะปัญชะเรติ
(ชินะปัญชะระคาถา นิฏฐิตา)

ฉบับถูกต้องตรวจตามไวยากรณ์โดย

พระธรรมธีรราชมหามุนี (เที่ยง อคฺคธมฺโม ป.ธ.๙) วัดระฆังโฆสิตาราม

หมายเหตุ ๑. **อาสุง** เป็นพหูพจน์ **อานันทะราหุลา** จึงต้องเป็นพหูพจน์ตาม ส่วนมากพิมพ์เป็น **อาสุง อานันทะราหุโล** ซึ่งผิดไวยากรณ์

หมายเหตุ ๒. **เอตาสีติ** เท่ากับ **เอเต** บวก **อะสีติ** เป็นโลปสระสนธิ คือ ลบ **เอ** ที่ **เต** ออก คงเป็น **เอตะ** แล้วนำไปเชื่อมกับ **อะสีติ** รัสสะสระ ๒ ตัวรวมกัน ต้องทีฆะ คือ ทำให้มีเสียงยาว จึงเป็น **เอตาสีติ** ดังกล่าว แปลว่า "พระมหาเถระ ๘๐ เหล่านั้น"

หมายเหตุ ๓. **ชินะ** บวก **อาณา** เท่ากับ **ชินาณา** และ **อาณา** แปลว่า "อำนาจ" ส่วนมากพิมพ์เกินเป็นชินานานา ซึ่งไม่รู้แปลว่าอย่างไร

*ออกเสียงว่า **มะฮีตะเล**

ขันธะปะริตตะคาถา

เป็นคาถาที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้ภิกษุแผ่เมตตาไปในบรรดาตระกูลงู และสัตว์ที่มีพิษดุร้ายทั้งหลาย เพื่อเป็นการคุ้มครองป้องกันตนเองจากสัตว์ร้าย และยังสามารถป้องกันอันตรายจากสัตว์ดุร้ายต่างๆ ได้ด้วย

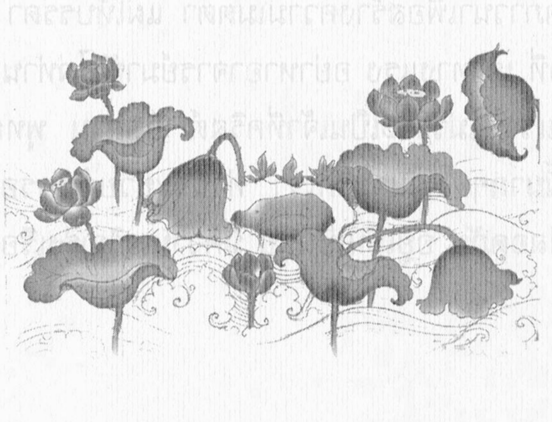
วิรูปักเขหิ เม เมตตัง เมตตัง เอราปะเถหิ เม
ฉัพยาปุตเตหิ เม เมตตัง เมตตัง กัณหาโคตะมะเกหิ
จะ อะปาทะเกหิ เม เมตตัง เมตตัง ทิปาทะเกหิ เม
จะตุปปะเทหิ เม เมตตัง เมตตัง พะหุปปะเทหิ เม
มา มัง อะปาทะโก หิงสิ มา มัง หิงสิ ทิปาทะโก
มา มัง จะตุปปะโท หิงสิ มา มัง หิงสิ พะหุปปะโท
สัพเพ สัตตา สัพเพ ปาณา สัพเพ ภูตา จะ เกวะลา
สัพเพ ภัท์รานิ ปัสสันตุ มา กิญจิ ปาปะมาคะมา

อัปปะมาโณ พุทโธ อัปปะมาโณ ธัมโม อัปปะมาโณ สังโฆ ปะมาณะวันตานิ สิริงสะปานิ อะหิ วิจฉิกา สะตะปะที อุณณานาภี สะระพู มูสิกา กะตา เม รักขา กะตา เม ปะริตตา ปะฏิกกะมันตุ ภูตานิ โสหัง นะโม ภะคะวะโต นะโม สัตตันนัง สัมมาสัมพุทธานังฯ

คาถาบูชาดวงชะตา (ของเก่า)

นะโม เม สัพพะเทวานัง สัพพะคะระหะ จะ เทวานัง
สุริยัญจะ ปะมุญจะถะ สะสิ ภุมโม จะ เทวานัง
วุโธ ลาภัง ภะวิสสะติ ชีโว สุกะโร จะ มะหาลาภัง
โสโร ราหูเกตุ จะ มะหาลาภัง สัพพะภะยัง วินาสสันติ
สัพพะทุกขัง วินาสสันติ สัพพะโรคัง วินาสสันติ
ลักขะณา อะหัง วันทามิ สัพพะทา สัพเพ เทวา มัง ปาละยันตุ
สัพพะทา เอเตนะ มังคะละเตเชนะ สัพพะโสตถี ภะวันตุ เม

เพื่อเสริมดวงชะตา จงผูกดวงชะตาของตน พร้อมเขียนชื่อนามสกุล ของตนไว้ใต้ดวงชะตา หรือดวงที่เรียกว่า **"ดวงพิชัยสงคราม"** แล้วเอาดวงชะตาบรรจุหรือวางไว้ข้างฐานพระ เมื่อจะบูชาดวงชะตาพึงสวดคาถานี้ เพื่อจะได้เกิดลาภสักการะเป็นสุขสวัสดิ์พิพัฒนมงคลเลิศล้นดีนักแลฯ



กะระณียะเมตตะสุตตัง (ย่อ)

เมตตัญจะ สัพพะโลกัส์มิง

มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง

อุทธัง อะโธ จะ ติริยัญจะ

อะสัมพาธัง อะเวรัง อะสะปัตตัง

ติฏฐัญจะรัง นิสินโน วา

สะยาโน วา ยาวะตัสสะ วิคะตะมิทโธ

เอตัง สะติง อะธิฏเฐยยะ

พ์รัห์มะเมตัง วิหารัง อิธะมาหุ

ทิฏฐิญจะ อะนุปะคัมมะ สีละวา

ทัสสะเนนะ สัมปันโน กาเมสุ วิเนยยะ เคธัง

นะ หิ ชาตุ คัพภะเสยยัง ปุนะเรตีติฯ

ใช้สวดภาวนาเพื่อสร้างความเมตตา แผ่ให้บรรดา ภูตผี ปีศาจ บ้านไหนเจ้าที่ เจ้าทางแรง อย่าหาอาจารย์มาขับไล่ท่าน ท่านอยู่ของท่านมาก่อนเรา ไม่ว่าจะเป็นเจ้าที่คริสต์ อิสลาม พุทธ ใช้ได้หมด ให้สวดบทนี้มากๆ ท่านจะรักเรา ท่านจะช่วยคุ้มครอง ช่วยดูแล บ้านเราให้ปลอดภัย อยู่เย็นเป็นสุข มีความเจริญรุ่งเรือง...

ปาระมี ๓๐ ทัศ

ทานะปาระมี สัมปันโน, ทานะอุปะปาระมี สัมปันโน, ทานะปะระมัตถะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไมตรี กรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมี สัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวา.

สีละปาระมี สัมปันโน, สีละอุปะปาระมี สัมปันโน, สีละปะระมัตถะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไมตรี กรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมี สัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวา.

เนกขัมมะปาระมี สัมปันโน, เนกขัมมะอุปะปาระมี สัมปันโน, เนกขัมมะปะระมัตถะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไมตรี กรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมี สัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวา.

ปัญญาปาระมี สัมปันโน, ปัญญาอุปะปาระมี สัมปันโน, ปัญญาปะระมัตถะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไมตรี กรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมี สัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวา.

วิริยะปาระมี สัมปันโน, วิริยะอุปะปาระมี สัมปันโน, วิริยะปะระมัตถะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไมตรี กรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมี สัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวา.

ขันติปาระมี สัมปันโน, ขันติอุปะปาระมี สัมปันโน,

ขันติปะระมัตถะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไมตรี กรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมี สัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวา.

สัจจะปาระมี สัมปันโน, สัจจะอุปะปาระมี สัมปันโน, สัจจะปะระมัตถะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไมตรี กรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมี สัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวา.

อะธิฏฐานะปาระมี สัมปันโน, อะธิฏฐานะอุปะปาระมี สัมปันโน, อะธิฏฐานะปะระมัตถะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไมตรี กรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมี สัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวา.

เมตตาปาระมี สัมปันโน, เมตตาอุปะปาระมี สัมปันโน, เมตตาปะระมัตถะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไมตรี กรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมีสัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวา.

อุเปกขาปาระมี สัมปันโน, อุเปกขาอุปะปาระมี สัมปันโน, อุเปกขาปะระมัตถะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไมตรี กรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมี สัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวา.

ทะสะปาระมี สัมปันโน, ทะสะอุปะปาระมี สัมปันโน, ทะสะปะระมัตถะปาระมี สัมปันโน, เมตตา ไมตรี กรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมี สัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวา.

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ นะมามิหังฯ

คาถาบูชาดวงประจำวันเกิดทั้ง ๗ วัน

๑. คาถาคนเกิดวันอาทิตย์ **อะ วิช สุ นุต สา นุส ติ** ชื่อคาถาพระนารายณ์แปลงรูป ใช้ทางเมตตามหานิยมก็ได้ สวดวันละ ๖ จบ

๒. คาถาคนเกิดวันจันทร์ **อิ ระ ชา คะ ตะ ระ สา** ชื่อคาถา กระทู้เจ็ดแบก ใช้ทางคงกระพัน สวดวันละ ๑๕ จบ

๓. คาถาคนเกิดวันอังคาร **ติ หัง จะ โต โร ถิ นัง** ชื่อคาถาฝนแสนห่า ใช้ทางเมตตามหานิยม สวดวันละ ๘ จบ

๔. คาถาคนเกิดวันพุธกลางวัน **ปิ สัม ระ โล ปุ สัต พุท** ชื่อคาถาพระนารายณ์เกลื่อนสมุทร ใช้เสกปูนสูญฝี สวดวันละ ๑๗ จบ

๕. คาถาคนเกิดวันพุธกลางคืน **คะ พุท ปัน ทู ทัม วะ คะ** ชื่อคาถาพระนารายณ์พลิกแผ่นดิน ใช้แก้ความผิดต่างๆ สวดวันละ ๑๒ จบ

๖. คาถาคนเกิดวันพฤหัสบดี **ภะ สัม สัม วิ สะ เท ภะ** ชื่อคาถาพระนารายณ์ตรึงไตรภพ ใช้ทางเมตตามหานิยม สวดวันละ ๑๙ จบ

๗. คาถาคนเกิดวันศุกร์ **วา โธ โน อะ มะ มะ วา** ชื่อคาถาพระพุทธเจ้าตวาดหิมพานต์ ใช้ทางเมตตามหานิยม สวดวันละ ๒๑ จบ

๘. คาถาคนเกิดวันเสาร์ **โส มา ณะ กะ ริ ถา โธ** ชื่อคาถาพระนารายณ์ถอดจักร ใช้ทางถอดคุณไสยศาสตร์ สวดวันละ ๑๐ จบ

เทวะตาอุยโยชะนะคาถา

อัญเชิญเทวดากลับ

ทุกขัปปัตตา จะ นิททุกขา ภะยัปปัตตา จะ นิพภะยา
โสกัปปัตตา จะ นิสโสกา โหนตุ สัพเพปิ ปาณิโน
เอตตาวะตา จะ อัมเหหิ สัมภะตัง ปุญญะสัมปะทัง
สัพเพ เทวานุโมทันตุ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา
ทานัง ทะทันตุ สัทธายะ สีลัง รักขันตุ สัพพะทา
ภาวะนาภิระตา โหนตุ คัจฉันตุ เทวะตาคะตา ฯ
สัพเพ พุทธา พะลัปปัตตา ปัจเจกานัญจะ ยัง พะลัง
อะระหันตานัญจะ เตเชนะ รักขัง พันธามิ สัพพะโส ฯ

แผ่เมตตาแก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
นิททุกโข โหมิ ปราศจากความทุกข์
อะเวโร โหมิ ปราศจากเวร
อัพ์ยาปัชโฌ โหมิ ปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง
อะนีโฆ โหมิ ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ มีความสุขกายสุขใจ รักษาตน
ให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

อธิษฐานอโหสิกรรม

ข้าพเจ้าขออโหสิกรรม กรรมใดที่ข้าพเจ้าทำแก่ผู้ใดไว้ในชาติใดๆ ก็ตาม ขอให้เจ้ากรรมนายเวรจงอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า อย่าได้จองเวรจองกรรมกันต่อไปเลย

แม้แต่กรรมที่ใครๆ ทำแก่ข้าพเจ้าไว้ก็ตาม ข้าพเจ้าขออโหสิกรรมให้ทั้งสิ้น ยกถวายพระพุทธเจ้าเป็นอภัยทาน เพื่อจะได้ไม่มีเวรกรรมกันต่อไป

ด้วยอานิสงส์แห่งอภัยทานนี้ ขอให้ข้าพเจ้า ครอบครัวของข้าพเจ้า บุตรหลาน ตลอดจนวงศาคณาญาติ และผู้มีอุปการคุณแก่ข้าพเจ้า จงมีความสุขความเจริญ ประสบแต่สิ่งที่ดีและสิ่งที่ชอบด้วยเทอญ

แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัพ์ยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตน
ให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

แผ่ส่วนกุศล

อิทัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตาปิตะโร ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง เม ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง เม คะรูปัชฌายาจะริยานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ คะรูปัชฌายาจะริยา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง สัพพะเทวานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เทวา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะเวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เวรี ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะสัตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีความสุขทั่วหน้ากันเทอญ

กรวดน้ำให้เจ้ากรรมนายเวร

ข้าพเจ้าขออุทิศบุญกุศลจากการเจริญภาวนานี้ ให้แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายของข้าพเจ้า ที่ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินท่านไว้ ตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบันชาติ ท่านจะอยู่ภพใดหรือภูมิใดก็ตาม ขอให้ท่านได้รับผลบุญนี้ แล้วโปรดอโหสิกรรมและอนุโมทนาบุญแก่ข้าพเจ้าด้วยอำนาจบุญนี้ด้วยเทอญ

คำอธิษฐานขอพร

ข้าพเจ้าขออาราธนาพระบารมี ๓๐ ทัศ ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่เสด็จนิพพานไปแล้ว มากยิ่งกว่าเม็ดกรวดเม็ดทราย ในท้องมหาสมุทรทั้ง ๔ ด้วยเดชะพระพุทธานุภาพ พระธัมมานุภาพ พระสังฆานุภาพ พระบารมีพระโพธิสัตว์ พระปัจเจกโพธิสัตว์เจ้า พระอรหันต์ทั้งหลาย และพระบารมีขององค์พระสมณโคดมบรมครู ขอได้ส่งพลังมายังตัวข้าพเจ้า จงดลบันดาลให้ข้าพเจ้า

หายจากโรคภัยไข้เจ็บ และสรรพเคราะห์ทั้งหลายในกายของข้าพเจ้าจงหายไปสิ้นทั้งหมด

ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ชนะต่ออุปสรรคและมารทั้งหลาย

ขอให้ข้าพเจ้าและครอบครัวปลอดภัยจากราชภัยทั้งปวง

ขอให้ข้าพเจ้าพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย

ขอให้การประกอบอาชีพของข้าพเจ้า ประสบความสำเร็จเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าตลอดไป

ขอให้ข้าพเจ้าสมบูรณ์พร้อมด้วยอำนาจและตบะเดชสมบัติธนสารสมบัติและบริวารสมบัติ

ขอให้ข้าพเจ้าประสบความสุข ความเจริญ ความสำเร็จตามที่ข้าพเจ้าปรารถนาทุกประการ

หากข้าพเจ้ายังไม่ถึงซึ่งนิพพาน ชาติหน้าขอให้ข้าพเจ้าได้ไปเกิดในตระกูลที่ดี เป็นผู้มีธรรมะบริสุทธิ์ สมบูรณ์พูนสุขทุกประการเทอญ

(ปรารถนาสิ่งใด ขอจงตั้งจิตอธิษฐานตามที่ต้องการ)

จัดจำหน่ายโดย	:	บริษัท สำนักพิมพ์ธนชัยรุ่งเรืองพัฒนา จำกัด รหัสวิริยะ 1055
		58/186 ซ.รามอินทรา 68 ถ.รามอินทรา
		แขวงคันนายาว เขตคันนายาว กรุงเทพฯ 10230
โทรศัพท์	:	0-2918-0192-3, 0-2517-7445, 0-2918-1336, 0-2918-1338-9, 0-2918-1057, 0-2918-1171-2
โทรสาร	:	0-2917-9072, 0-2918-1218, 0-2918-1058
มือถือ	:	081-446-5071, 081-666-0797, 089-784-8758, 089-789-3226
E-mail	:	viriya999@gmail.com, viriya_999@yahoo.com
Website	:	www.rvpprinting.com
พิมพ์ที่	:	บริษัท สำนักพิมพ์ธนชัยรุ่งเรืองพัฒนา จำกัด

SCG PAPER Green Read พิมพ์บน กระดาษถนอมสายตากรีนรีด ช่วยถนอมสายตาและลดแสงสะท้อนในการอ่าน www.greenread.com

คนเราต้องมี ๓ สิ่งถึงจะมีคุณค่า

มีความศรัทธา..... ศรัทธาในสิ่งที่เราคิด หรือในคนที่เรารัก

มีความเชื่อมั่น..... เชื่อมั่นในความดีของคนๆ นั้น ดังคำโบราณที่ว่า **"ระยะทางพิสูจน์ม้า กาลเวลาพิสูจน์คน"**

มีความมุ่งมั่น..... มุ่งมั่นในการทำสิ่งที่เราตั้งใจให้ เพื่อเป็นการตอบแทนคุณงามความดีที่เขามีต่อเรา

"จริงอยู่ทุกคนในโลกนี้ล้วนแล้วแต่มีความละโมบ ความไม่รู้จักพอเพียง ความเห็นแก่ตัว แต่หากเรามาลองคิดดูในแง่ของคุณธรรม เราก็มีจิตสำนึกเกิดขึ้น สิ่งนี้แหละมันทำให้มนุษย์มีความแตกต่างกับสัตว์ประเภทอื่น สิ่งนั้นเขาเรียกว่า คุณค่าของแต่ละคนดังคำกลอนที่ว่า"

พระสมุทรสุดลึกล้น..........คณนา
สายดิ่งทิ้งทอดมา.............หยั่งได้
เขาสูงอาจวัดวา...............กำหนด
จิตมนุษย์นี้ไซร้.................ยากแท้หยั่งถึง

"ตนเตือนตนของตนให้พ้นผิด ตนเตือนจิตตนได้ใครจะเหมือน
ตนเตือนตนไม่ได้ใครจะเตือน ตนแชเชือนใครจะเตือนให้ป่วยการ"

คติประจำใจที่ ดร.ภัค สินภัทรบดี ยึดถือปฏิบัติ

พิมพ์ที่ บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด
106/204 หมู่ที่ 4 แขวงคันนายาว เขตคันนายาว กรุงเทพฯ 10230
โทรศัพท์ 0-2517-7445, 0-2918-0192-3, 0-2918-1336, 0-2918-1338-9, 0-2918-1171-2, 0-2540-7860
โทรสาร 0-2917-9072, 0-2918-1218 มือถือ 081-446-5071, 081-666-0797, 089-784-8758, 089-789-3226
E-mail : viriya999@gmail.com, viriya_999@yahoo.com
Website : www.rvpprinting.com